Kenz

ライフコーダ４秒版通信ソフト

取扱説明書

内容物をご確認ください

ライフコーダ４秒版通信ソフト(CD)
USB ケーブル・PRODUCT KEY シール
取扱説明書（本書）・使用許諾条項・保証書

ご購入された方へ

● この度は、Kenz ライフコーダ４秒版通信ソフトをご購入いただき、誠にありがとうございます。
本製品をご利用になる前には必ずこの取扱説明書をよくお読みいただき、操作方法をご理解の上ご使用ください。

保証・サービス

● 本製品には保証規定に従い、ご購入後１年間の保証がついております。本製品に付属の保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。

PRODUCT KEY

SUZUKEN

・Lifecorder®は株式会社スズケンの登録商標です。
・Windows は、米国 Microsoft Corporation の登録商標です。
・その他、一般に会社名、製品名は、各社の商標または登録商標です。

目次

Ⅰ　お客様へのお願い　1

Ⅱ　はじめに　2

１．概要 2

２．ライフコーダ４秒版通信ソフトのご利用イメージ 2

Ⅲ　準備　3

１．準備するもの 3

２．推奨動作環境 3

３．インストール 4

４．USB　Device ドライバーソフトのインストール 9

５．アンインストール 12

Ⅳ　操作設定マニュアル　13

１．操作手順 13

２．画面の説明 17

■初期画面 17

■データ受信・保存 18

Ⅴ　保存データ　19

１．２分ごとの運動強度（ライフライザー02 フォーマット） 19

２．４秒ごとの運動強度 23

３．１分ごとの歩数 24

４．１分ごとの運動量 25

５．１分ごとの METs 26

６．ライフライザー05 コーチフォーマット 27

Ⅵ　環境設定　29

Ⅶ　その他機能　31

１．データ変換 31

■ファイル単位でのデータ変換 31

■フォルダ単位でのデータ変換 33

２．METs 変換 35

■ファイル単位での METs 変換 35

■フォルダ単位での METs 変換 37

３．ライフライザー02 ベーシック・ショートカット機能 39

４．ライフライザー02 プロ・ショートカット機能 39

Ⅷ　？と思ったら　40

１．よくある質問 40

２．エラーメセージと対処方法 41

Ⅰ お客様へのお願い

- 本書の一部または全部を無断で転記することは固くお断りします。
- 本書の内容は将来予告無しに変更することがあります。
- 本書の内容については、万全を期して作成致しましたが、万一ご不審な点や誤り、記載漏れなどがありましたらご連絡ください。また、運用した結果につきましては、上記にかかわらず責任を負いかねますので、ご了承ください。
- 予期しないトラブルが起きたときのために、重要なデータ、プログラム及びライフコーダ EX４秒版およびライフコーダ GS4 秒版の受信データの複製を取っておくこと（バックアップ）をおすすめします。
- レセプトコンピュータや請求業務系ソフト・電子カルテ等がインストールされているパソコンへのインストールは極力控えてください。

⚠ 警告

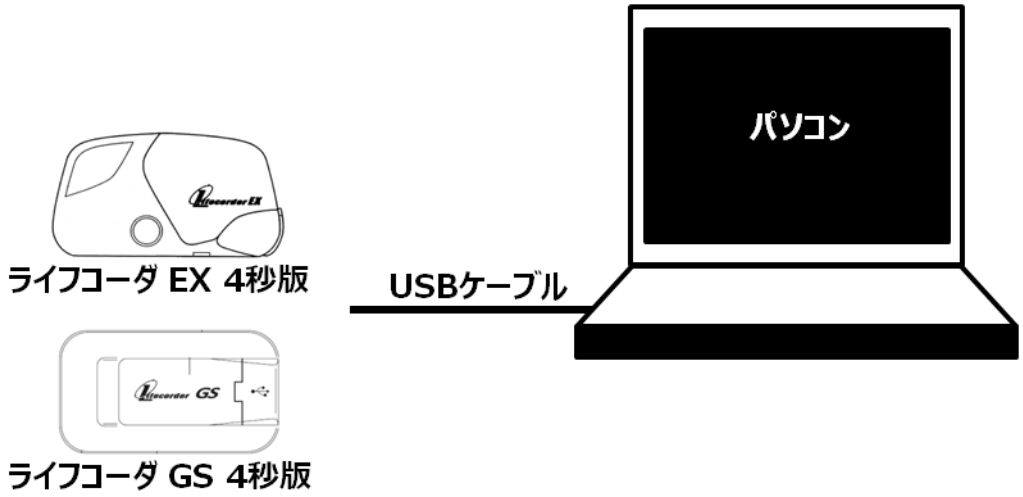
・ 梱包に使用しているビニール袋はお子様が口に入れたり、かぶって遊んだりしないようにしてください。窒息の原因になります。

Ⅱ はじめに

１．概要

ライフコーダ 4 秒版通信ソフトは、生活習慣記録機 Lifecorder®（ライフコーダ） EX 4 秒版および、Lifecorder® GS 4 秒版専用のデータ通信ソフトです。「2 分ごとの運動強度」、「4 秒ごとの運動強度」、「1 分ごとの歩数」、「1 分ごとの運動量」、「1 分ごとの METs」、「ライフライザー05 コーチフォーマット」などのデータを CSV ファイル出力します。また、「ライフライザー05 コーチフォーマット」で出力したデータをライフライザー05 コーチで取り込み、データ管理することができます。

２．ライフコーダ 4 秒版通信ソフトのご利用イメージ



Ⅲ 準備

１．準備するもの

ライフコーダ４秒版通信ソフト(CD)
ライフコーダ EX ４秒版またはライフコーダ GS ４秒版
PRODUCT KEY（本書表紙およびシール）
USB ケーブル（パソコン用 mini-B-5pin タイプ）
パソコン （下記、推奨動作環境を満たすもの）

❶ 注記

・**PRODUCT KEY とは、ライフコーダ ４ 秒版通信ソフトそれぞれに割り当てられている管理番号です。PRODUCT KEY は本書表紙および、シールが同梱されています。**PRODUCT KEY シールは紛失されないものに貼り大切に保管してください。**また、再発行はできませんので、絶対に紛失しないようにしてください。**

２．推奨動作環境

コンピュータ	PC/AT 互換機で本体に USB ポートを装着していること
OS	Windows XP / Vista、7、8、8.1 (32/64bit)
メモリ	メインメモリ：Windows XPは512MB以上、Windows Vista、7、8、8.1(32bit,64bit)は OS の推奨メモリ容量以上
CPU	１GHz 以上クロック
ディスプレイ	1024 x 768 ピクセル以上
ディスク装置	CD-ROM ドライブ インストール時に使用
インターフェース	USB プラグコネクタ（USB Revision1.1 以上準拠）

❶ 注記

・ Windows 3.1/ 95 / 98 / NT / 98SE / Me / 2000 上では動作しません。
・ 工場集荷時に Windows XP / Vista (32/64bit) / 7 (32/64bit) / 8 (32/64bit) / 8.1 (32/64bit) がインストールされているもののみ対応します。工場出荷時の OS から変更したパソコンは、動作保証いたしません。
・ パソコン内蔵の USB プラグコネクタで通信を行ってください。USB ハブを使用した場合は、動作保証いたしません。
・ ウィルス対策ソフトなどのソフトウェアやハードウェアの組み合わせによっては、正常に動作しない場合があります。

3．インストール

「ライフコーダ４秒版通信ソフト」を使用するために、「ライフコーダ４秒版通信ソフト」と「USB Device ドライバーソフト」をインストールします。

❶ 注記

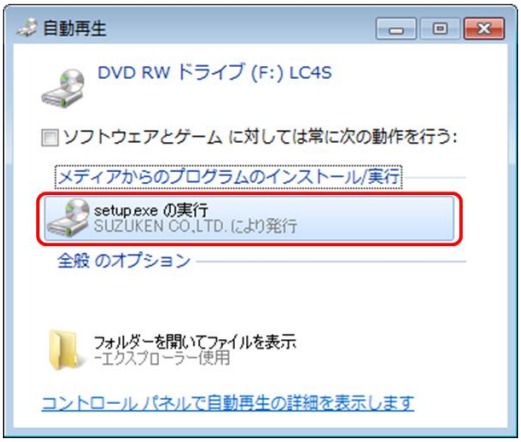
インストールする前に以下の内容を確認してください。

・すべてのアプリケーションを終了してください。

・付属の USB ケーブルをコンピュータに接続しないでください。

・ご使用のシステムが Windows XP の場合は、必ず管理者権限でインストールしてください。

① ライフコーダ４秒版通信ソフトの CD-ROM を CD-ROM ドライブに挿入して下さい。自動でインストール画面が表示されます。【自動再生】画面が表示された場合、**「setup.exe の実行」**をクリックしてください。

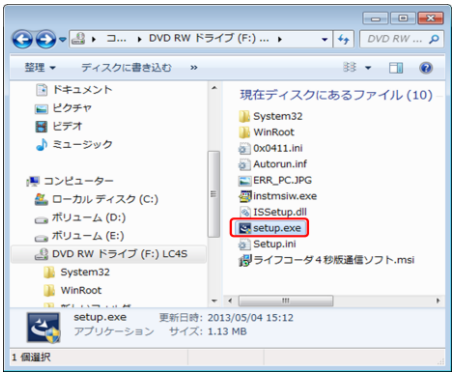


❶ 注記

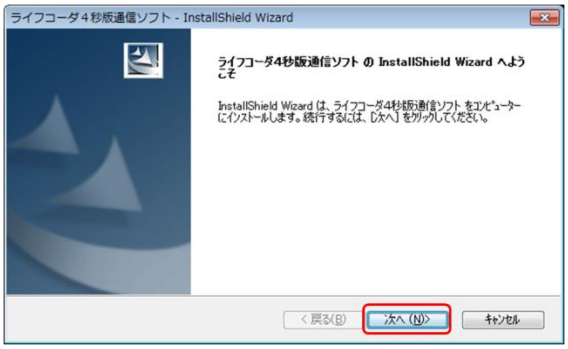
・ Windows Vista, 7, 8, 8.1 をご使用の場合、下図のような【ユーザーアカウント制御】画面が表示されることがあります。確認画面が表示された場合は、**「はい(Y)」**を選択してください。

＜setup.exe が自動再生されない場合＞

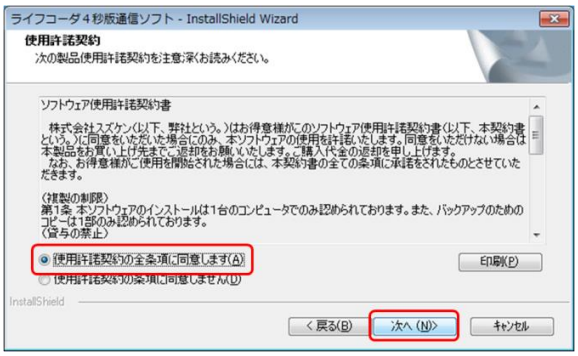
CD-ROM ドライブを開き、**setup.exe** をダブルクリックしてください。



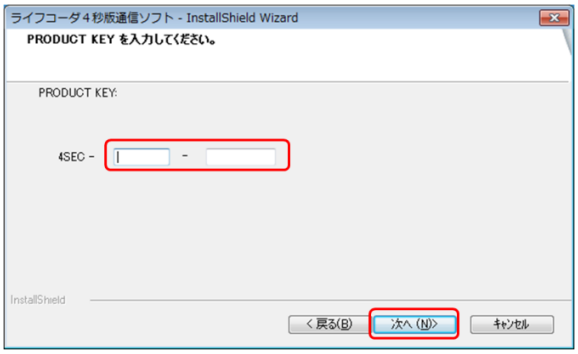
② インストールの初期画面が表示されます。**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックしてください。



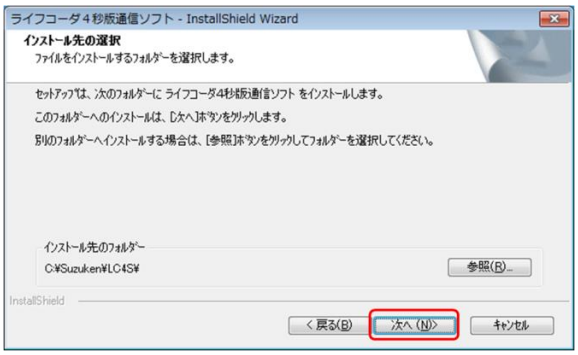
③ 使用許諾をよくお読みいただき、**「使用許諾契約の全条項に同意します(A)」**を選択し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックしてください。同意しない場合、インストールは中断されます。



④ 本書表紙に記載されている PRODUCT　KEY を入力し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックしてください。

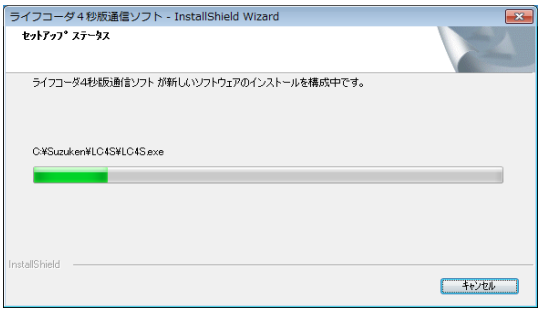


⑤ インストール先を確認し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックしてください。変更する場合は、**「参照」**ボタンをクリックして、インストール先を選択してください。



⑥ **「インストール」**ボタンをクリックすると、インストールが開始されます。

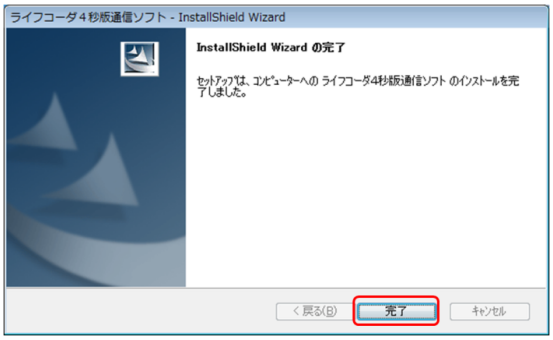
⑦ インストールの進捗状況が表示されます。



<Windows Vista, 7, 8, 8.1> ※Windows XP の場合は P8、⑪～⑯を参照してください。

⑧ USB Device ドライバーのインストールの画面が表示されます。**「インストール(I)」**ボタンをクリックしてください。
USB Device ドライバーがすでにインストールされている場合は表示されません。

⑨ **「完了」**ボタンをクリックしてください。



⑩　デスクトップ画面に「ライフコーダ４秒版通信ソフト」のアイコンが追加されていることを確認してください。

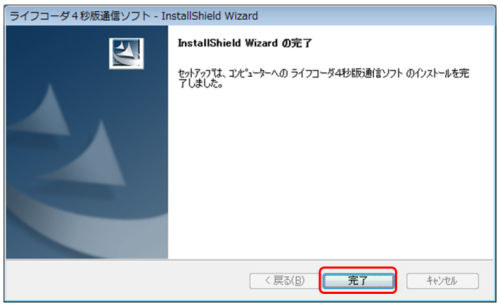
❶ 注記

・　ライフコーダ４秒版通信ソフト」のインストール後、USB　Device　ドライバーが自動的にインストールされなかった場合、別途 USB　Device　ドライバーのインストールが必要となります(P9 参照)。

・　USB　Device　ドライバーがインストールされている場合、USB　Device　ドライバーのインストールは起動されません。

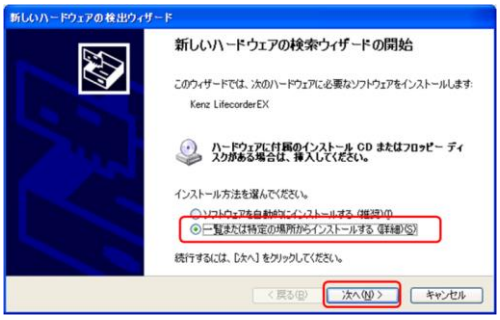
＜Windows XP＞　※Windows Vista, 7, 8, 8.1 の場合は P6　⑧～⑩を参照してください。

⑪　**「完了」**ボタンをクリックし、**ライフコーダ 4 秒版通信ソフトのインストールが終了します。**

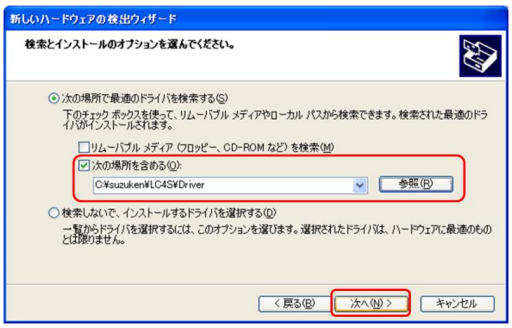


⑫　パソコンとライフコーダ EX4 秒版またはライフコーダ GS4 秒版を USB で接続してください。

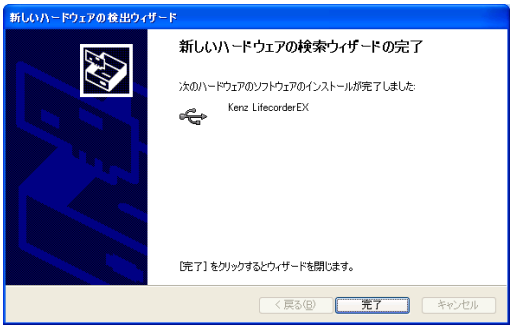
⑬　【新しいハードウェア検出ウィザード】画面が表示されます。**「一覧または特定の場所からインストールする(詳細)(S)」**を選択し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックしてください。



⑭　「参照」ボタンでインストールしたフォルダの「Driver」フォルダを選択し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックします。
※インストール先を変更していない場合、**「C:¥suzuken¥LC4S¥Driver」**となります。



⑮　**「完了」**ボタンをクリックしてください。



⑯　デスクトップ画面に「ライフコーダ 4 秒版通信ソフト」のアイコンが追加されていることを確認してください。

４．USB　Device ドライバーソフトのインストール

「ライフコーダ４秒版通信ソフト」のインストール後、USB　Device　ドライバーが自動的にインストールされなかった場合、別途ドライバーソフトのインストールが必要となります。

＜Windows Vista, 7, 8, 8.1 の場合＞

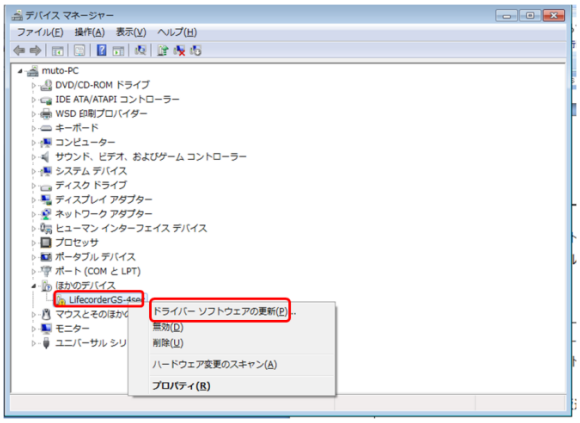
① パソコンとライフコーダ EX4 秒版またはライフコーダ GS4 秒版を **USB 接続してください。**

② Windows Vista, 7 の場合は、スタートメニューの**「コントロールパネル」**をクリックします。
Windows 8, 8.1 の場合は、デスクトップ画面でマウスポインタを右端に移動させることで表示されるメニューにて、**「設定」－「コントロールパネル」**の順番にクリックします。

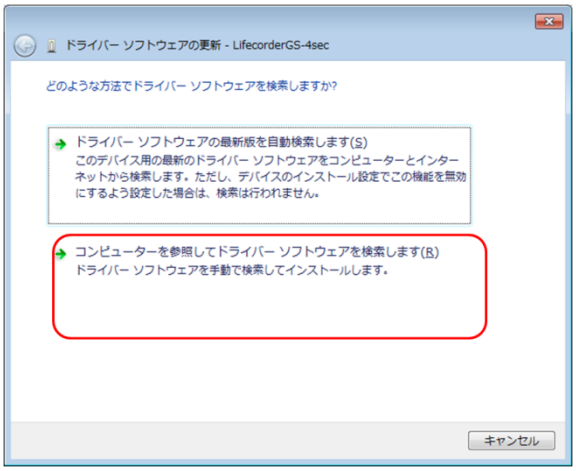
③ コントロールパネルの**「ハードウェアとサウンド」**をクリックします。

④ 表示されたメニューの中からの**「デバイスマネージャ」**をクリックします。

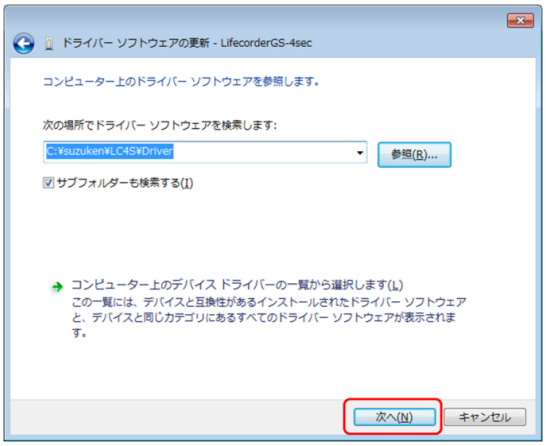
⑤ 【デバイスマネージャ】画面の**「LifecorderGS-4sec」**または**「LifecorderEX」**を右クリックし、**「ドライバーソフトウェアの更新(P)」**をクリックしてください。



⑥ **「コンピュータを参照してドライバーソフトウェアを検索します(R)」**をクリックします。

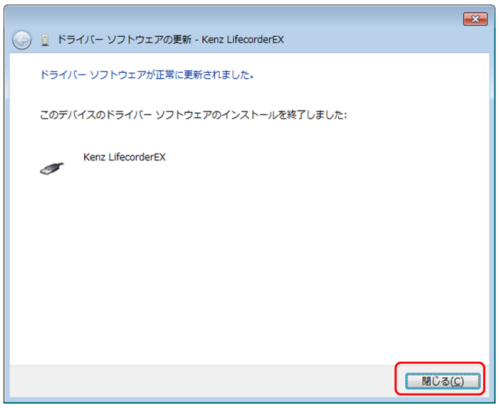


⑦ **「参照(R)」**ボタンでインストールしたフォルダの「Driver」フォルダを選択し、**「次へ(N)」**ボタンをクリックします。
※インストール先を変更していない場合、**「C:¥suzuken¥LC4S¥Driver」**となります。



⑧ 以下の画面が表示されますので、**「インストール(I)」**ボタンをクリックしてください。

⑨ ドライバーソフトウェアが正常にインストールされたことが表示されます。**「閉じる(C)」**ボタンをクリックしてください。



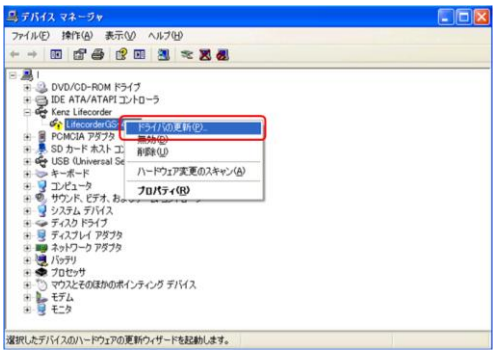
<Windows XP の場合>

注記

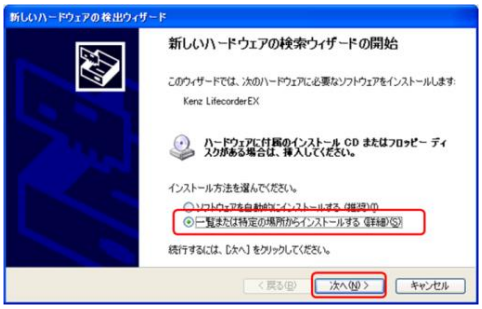
- USB ケーブルは、ライフコーダ４秒版通信ソフトウェアに付属している Mini-B-5Pin タイプをご利用ください。
- ライフコーダに正しく電池が挿入されていることを確認してください。

① パソコンとライフコーダ EX4 秒版またはライフコーダ GS4 秒版を **USB 接続してください。**
② スタートメニューの**「コントロールパネル」**をクリックします。
③ コントロールパネルの「システム」-「ハードウェア」で**「デバイスマネージャ」**ボタンをクリックします。

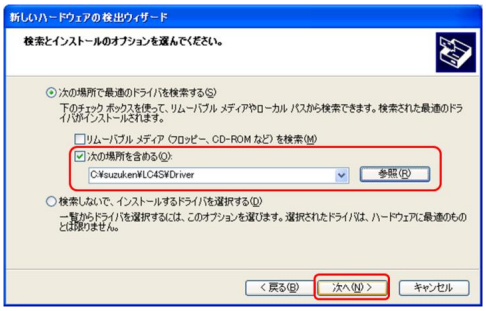
④　【デバイスマネージャ】画面の**「LifecorderGS-4sec」**または**「LifecorderEX」**を右クリックし、**「ドライバの更新(P)」**をクリックしてください。



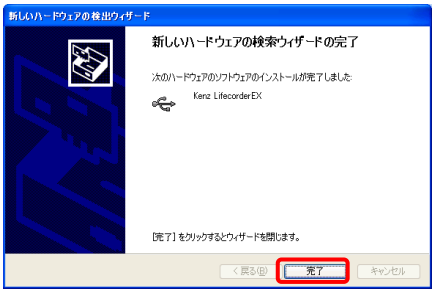
⑤　【新しいハードウェアの検出ウィザード】画面が表示されます。**「一覧または特定の場所からインストールする(詳細)(S)」**を選択し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックしてください。



⑥　「参照」ボタンでインストールしたフォルダの「Driver」フォルダを選択し、**「次へ(N)＞」**ボタンをクリックします。
※インストール先を変更していない場合、**「C:¥suzuken¥LC4S¥Driver」**となります。



⑦　**「完了」**ボタンをクリックしてください。



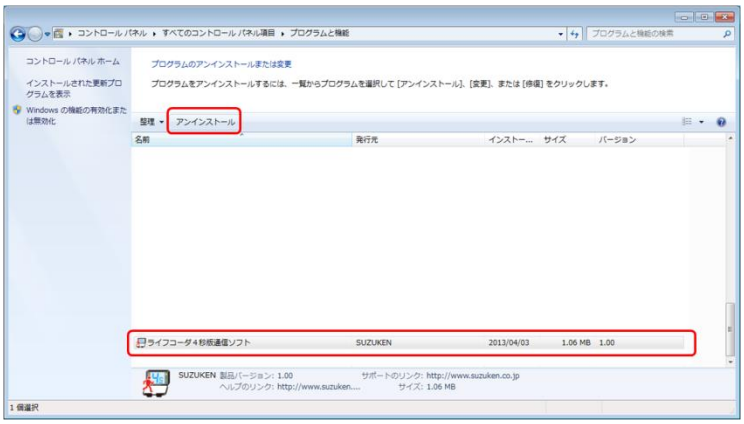
５．アンインストール

ライフコーダ４秒版通信ソフトのアンインストール(削除)することができます。

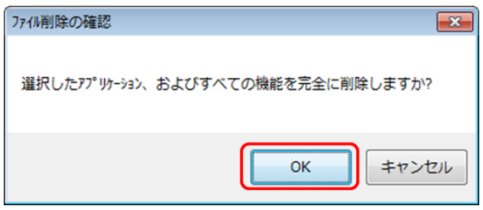
① スタートメニューより「コントロールパネル」を開きます。

② **「プログラムの追加と削除」**をクリックします。

③ **「ライフコーダ４秒版通信ソフト」**選択し、**「アンインストール」**をクリックします。Windows XP の場合は、**「変更と削除」**をクリックします。

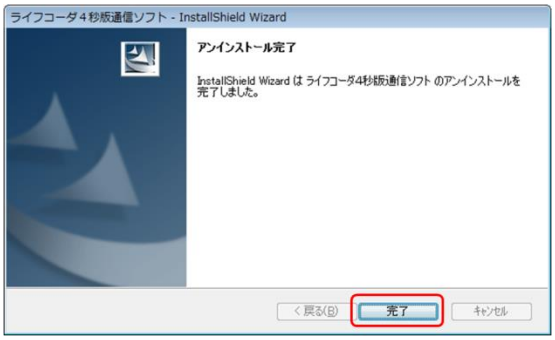


④ **「OK」**ボタンをクリックすると、アンインストールが開始されます。アンインストールしない場合は、**「キャンセル」**ボタンをクリックしてください。



⑤ アンインストールの状態が表示されます。

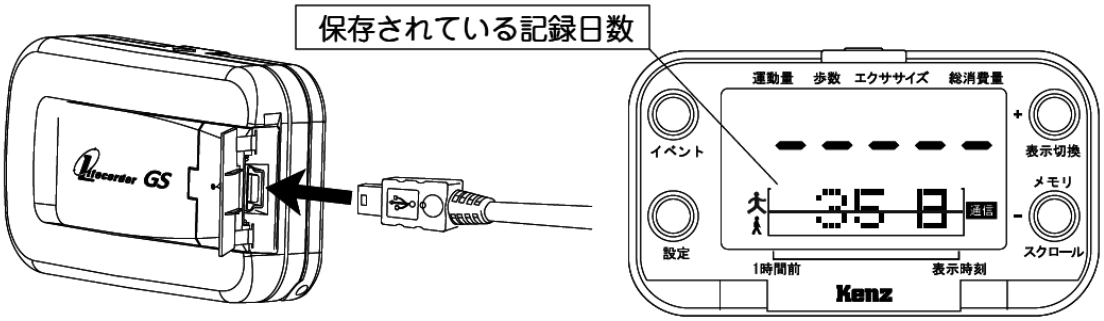
⑥ アンインストールが完了しました。**「完了」**ボタンをクリックし終了します。



Ⅳ 操作設定マニュアル

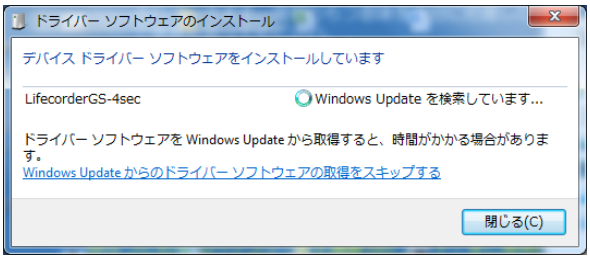
1．操作手順

① パソコンにライフコーダ EX4 秒版またはライフコーダ GS4 秒版(以下、ライフコーダ)のケーブル接続部に、USB 接続してください。接続が完了すると、ライフコーダの画面に通信アイコン“ 通信 ”と記録日数が表示されます。



❶ 注記

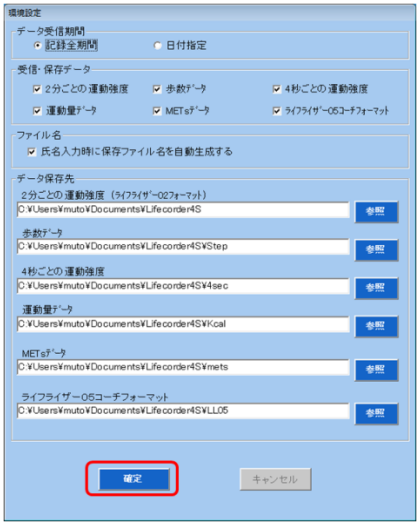
- USB ケーブルは、ライフコーダ 4 秒版通信ソフトウェアに付属している Mini-B-5Pin タイプをご利用ください。
- データの通信が完了するまでは、USB ケーブルは抜かないようにしてください。
- データを受信する場合、パソコン、ライフコーダや記録日数によっては 15 分以上かかる場合があります。
- はじめてデータ通信する場合、時間がかる場合があります。また、以下の画面が表示されることがあります。



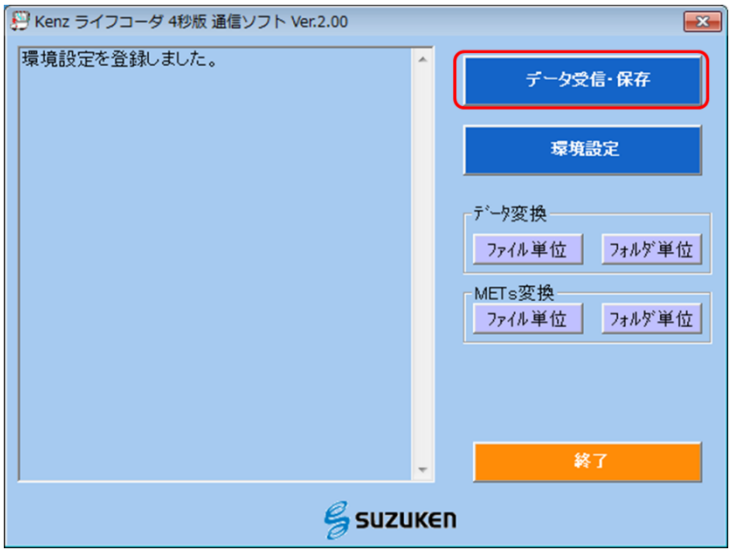
② デスクトップ上の**「ライフコーダ 4 秒版通信ソフト」**アイコンをダブルクリックします。

③　ソフトウェアが起動します。**初回起動時のみ**、【環境設定】画面が表示されます。
環境設定内容を確認し**「確定」**ボタンをクリックします。

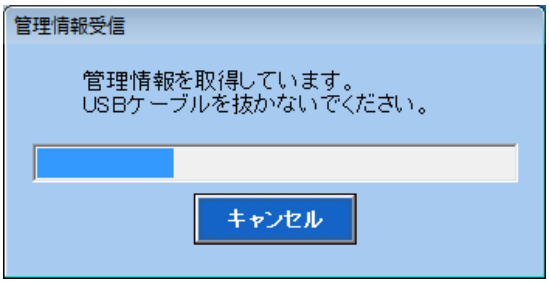
環境設定については、P29 をご確認ください。



④　ライフコーダ 4 秒版通信ソフトの【メインメニュー】画面が表示されます。ライフコーダが接続されていることを確認し、**「データ受信・保存」**ボタンをクリックします。

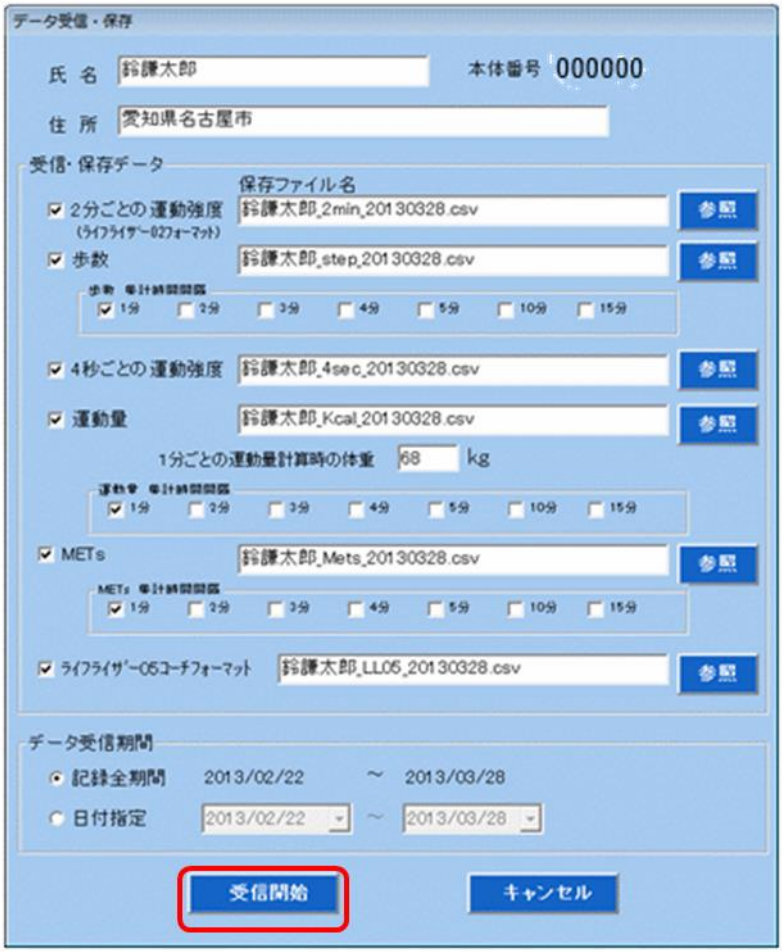


⑤　管理情報(機器の種類や記録日数など)を確認します。

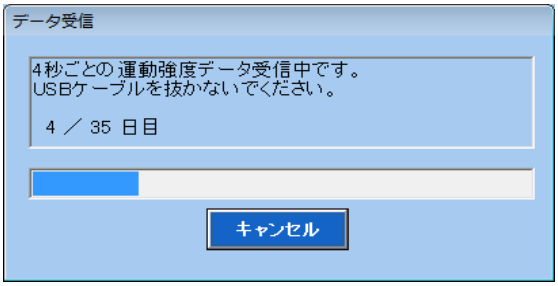


⑥　確認が終了すると【データ受信・保存】画面が表示されます。氏名、住所、受信・保存データ、データ受信期間を入力および選択し、**「受信開始」**ボタンをクリックします。

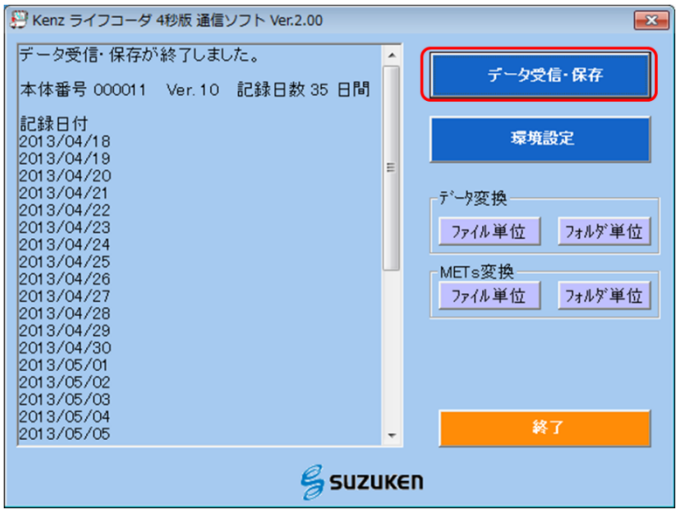
※環境設定にて**「氏名入力時に保存ファイル名を自動生成する」**をチェック☑している場合、名前を入力すると「氏名_データ種類_日付.CSV」でファイル名が自動生成されます。



⑦　【データ受信】画面が表示されます。途中で受信を中止したい場合は、受信中画面にて**「キャンセル」**ボタンをクリックしてください。

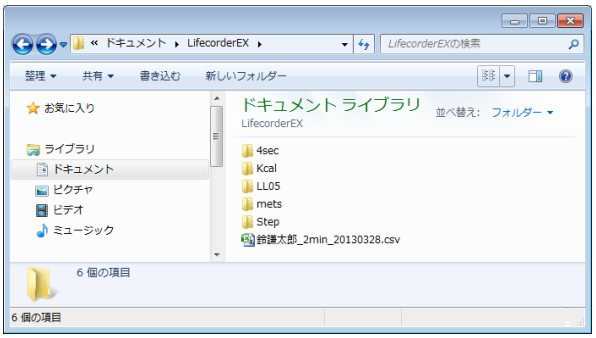


⑧　【メインメニュー】画面およびライフコーダの液晶で、データ受信・保存が正常に終了したことを表示します。ライフコーダを USB ケーブルから外してください。



ライフコーダ GS4 秒版液晶画面

⑨　環境設定で設定した保存先にデータが保存されているか確認します。

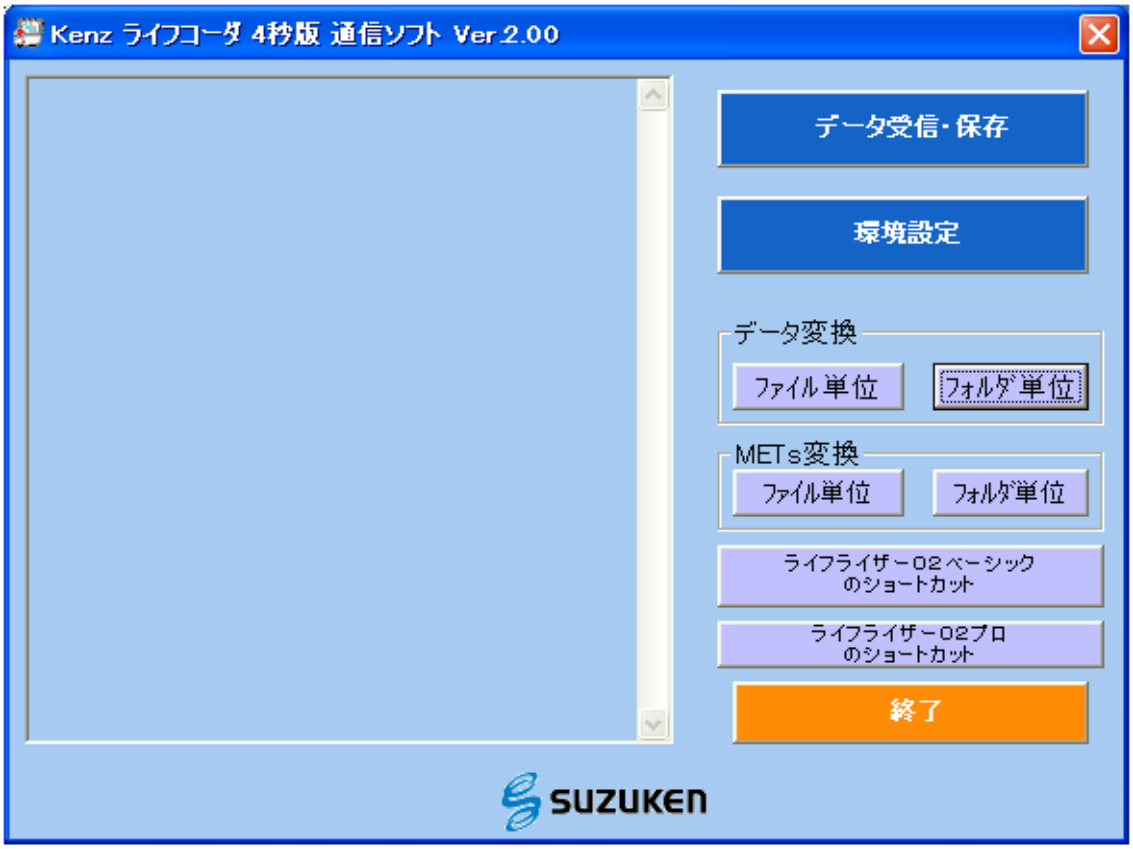


保存データについては、P19 を参照ください。

2．画面の説明

■初期画面

ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを起動すると初期画面が表示されます。



- **データ受信・保存**

  ライフコーダのデータを受信・保存します。

- **環境設定**

  データ受信期間、受信・保存データ、ファイル名の自動作成方法、データ保存先を設定します。

- **データ変換**

  保存したデータ（1 分ごとの歩数、1 分ごとの運動量、1 分ごとの METs）を 2，3，4，5，10，15 分の集計時間間隔のデータに変換し、各集計時間間隔のファイルを作成します。

- **METs 変換**

  「4 秒ごとの運動強度」データを「1 分ごとの METs」データに変換し、ファイルを作成します。

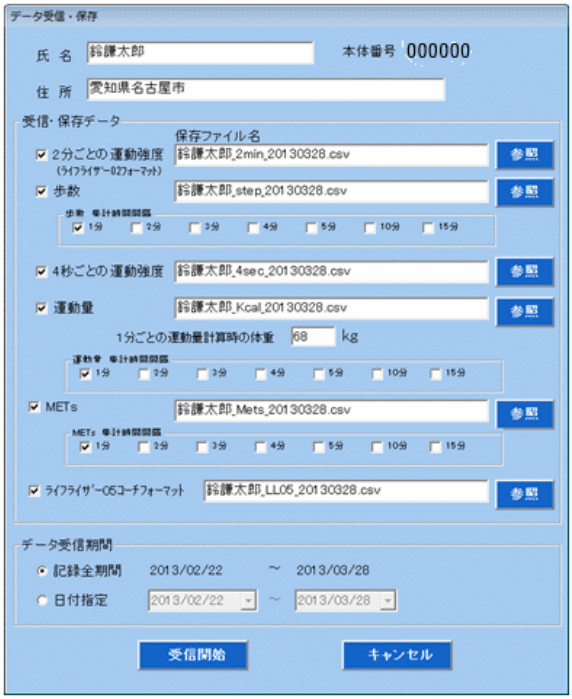
- **ライフライザー02 ベーシックのショートカット**

  お使いのパソコンにライフライザー02 ベーシックがインストールされている場合、ボタンが表示され、ライフライザー02 ベーシックを起動することができます。（ライフライザー02 ベーシックは、Windows Vista 以降の OS では正常に動作しません。）

- **ライフライザー02 プロのショートカット**

  お使いのパソコンにライフライザー02 プロがインストールされている場合、ボタンが表示され、ライフコーダ 02 プロを起動することができます。（ライフライザー02 プロは、Windows Vista 以降の OS では正常に動作しません。）

■データ受信・保存



- **氏名**

  氏名を入力すると、出力データに氏名が追加されます。また、環境設定にて「氏名入力時に保存ファイル名を自動生成する」をチェック☑している場合、名前を入力すると「氏名_データ種類_日付.CSV」でファイル名が自動生成されます。

- **住所**

  住所を入力すると、出力データに住所が追加されます。

- **受信・保存データ**

  受信・保存するデータを選択することができます。

- **データ受信期間**

  受信するデータの期間を指定することができます。データ受信期間を指定する場合、日付指定を選択し、1 日単位でデータ受信期間を指定します。

V　保存データ

CSV ファイル形式で保存されます。CSV ファイルは、カンマ(,)と改行で区切られています。

※以下の説明ではエクセルで表示した場合のデータで示します。

1．2 分ごとの運動強度（ライフライザー02 フォーマット）

「2 分ごとの運動強度」(ライフライザー02 フォーマット)は、1 日単位での各種身体活動データと 2 分ごとの運動強度データを保存します。ライフライザー05 コーチに CSV インポート、ライフライザー02 ベーシック/プロでファイルを開くことが可能です。

注記

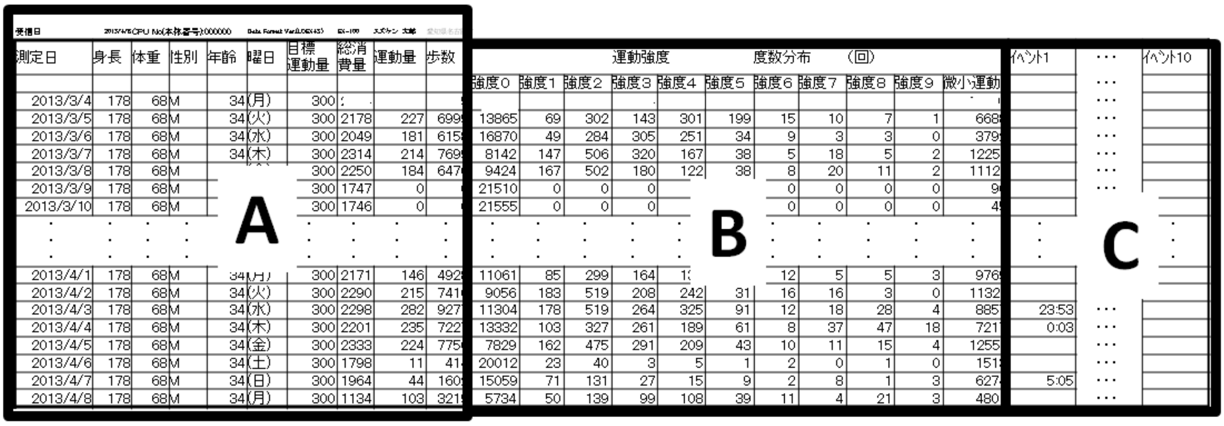
・ライフコーダ GS4 秒版で測定したデータをライフライザー05 コーチで管理する場合、「ライフライザー05 コーチフォーマット」の CSV インポートをおすすめします。2 分ごとの運動強度(ライフライザー02 フォーマット)の CSV インポートは、ライフコーダ GS4 秒版で計測した距離データが表示されません。

「2 分ごとの運動強度」は、下図のようなデータを出力します。A～D の部分について以下に説明します。

A,B,C 部分は、行方向に各測定日のデータが配列され、列方向に個人情報、測定結果等が配列されています。

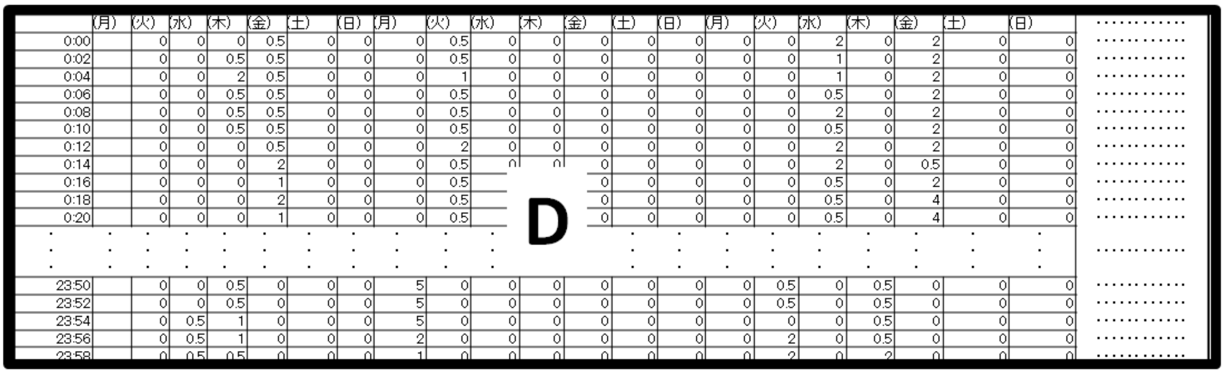
D 部分は、2 分単位の運動強度が 1 列 24 時間(1 日)で配列されています。

A～D 部分は、測定開始日が月曜日でない場合、空データが挿入され、必ず月曜日から配列されています。



受信日 2013/4/5 CPU No(本体番号)000000

測定日	身長	体重	性別	年齢	曜日	目標運動量	総消費量	運動量	歩数	強度0	強度1	強度2	強度3	強度4	強度5	強度6	強度7	強度8	強度9	微小運動	イベント1	・・・	イベント10
2013/3/4	178	68	M	34	(月)	300																・・・	
2013/3/5	178	68	M	34	(火)	300	2178	227	699	13865	69	302	143	301	199	15	10	7	1	668		・・・	
2013/3/6	178	68	M	34	(水)	300	2049	181	615	16870	49	284	305	251	34	9	3	3	0	379		・・・	
2013/3/7	178	68	M	34	(木)	300	2314	214	769	8142	147	506	320	167	38	5	18	5	2	1225		・・・	
2013/3/8	178	68	M			300	2250	184	647	9424	167	502	180	122	38	8	20	11	2	1112		・・・	
2013/3/9	178	68	M			300	1747	0		21510	0	0	0			0	0	0	0	9		・・・	
2013/3/10	178	68	M			300	1746	0		21555	0	0	0			0	0	0	0	4			
・	・	・	・			・	・	・	・	・	・	・	・	・		・	・	・	・	・	・		・
2013/4/1	178	68	M	34	(月)	300	2171	146	492	11061	85	299	164	1		12	5	5	3	976			
2013/4/2	178	68	M	34	(火)	300	2290	215	741	9056	183	519	208	242	31	16	16	3	0	1132			
2013/4/3	178	68	M	34	(水)	300	2298	282	927	11304	178	519	264	325	91	12	18	28	4	885	23:53	・・・	
2013/4/4	178	68	M	34	(木)	300	2201	235	722	13332	103	327	261	189	61	8	37	47	18	721	0:03	・・・	
2013/4/5	178	68	M	34	(金)	300	2333	224	775	7829	162	475	291	209	43	10	11	15	4	1255		・・・	
2013/4/6	178	68	M	34	(土)	300	1798	11	41	20012	23	40	3	5	1	2	0	1	0	151		・・・	
2013/4/7	178	68	M	34	(日)	300	1964	44	160	15059	71	131	27	15	9	2	8	1	3	627	5:05	・・・	
2013/4/8	178	68	M	34	(月)	300	1134	103	321	5734	50	139	99	108	39	11	4	21	3	480		・・・	



	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	・・・・・・・・・・・
0:00		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:02		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:04		0	0	2	0.5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:06		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:08		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:10		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:12		0	0	0	0.5	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:14		0	0	0	2	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	・・・・・・・・・・・
0:16		0	0	0	1	0	0	0	0.5			0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	・・・・・・・・・・・
0:18		0	0	0	2	0	0	0	0.5			0	0	0	0	0	0.5	0	4	0	0	・・・・・・・・・・・
0:20		0	0	0	1	0	0	0	0.5			0	0	0	0	0	0.5	0	4	0	0	・・・・・・・・・・・
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・		・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・・・・・・・・・・・
23:50		0	0	0.5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0	0	・・・・・・・・・・・
23:52		0	0	0.5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0	0	・・・・・・・・・・・
23:54		0	0.5	1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0	・・・・・・・・・・・
23:56		0	0.5	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0	・・・・・・・・・・・
23:58		0	0.5	0.5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	・・・・・・・・・・・

A：各測定日の個人情報と１日の測定結果データ

1 日単位での各種身体活動データを確認することができます。

①　②　③　④

受信日　2013/4/8　CPU No(本体番号):000000　Data Format Ver.　EX-1.00　スズケン　太郎　愛知県名古屋市

測定日	身長	体重	性別	年齢	曜日	目標運動量	総消費量	運動量	歩数
2013/3/4	178	68	M	34	（月）	300			
2013/3/5	178	68	M	34	（火）	300	2178	227	6999
2013/3/6	178	68	M	34	（水）	300	2049	181	6158
2013/3/7	178	68	M	34	（木）	300	2314	214	7699
2013/3/8	178	68	M	34	（金）	300	2250	184	6470
2013/3/9	178	68	M	34	（土）	300	1747	0	0
2013/3/10	178	68	M	34	（日）	300	1746	0	0
：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
2013/4/1	178	68	M	34	（月）	300	2171	146	4928
2013/4/2	178	68	M	34	（火）	300	2290	215	7416
2013/4/3	178	68	M	34	（水）	300	2298	282	9277
2013/4/4	178	68	M	34	（木）	300	2201	235	7227
2013/4/5	178	68	M	34	（金）	300	2333	224	7750
2013/4/6	178	68	M	34	（土）	300	1798	11	414
2013/4/7	178	68	M	34	（日）	300	1964	44	1602
2013/4/8	178	68	M	34	（月）	300	1134	103	3219

① ライフコーダ４秒版通信ソフトでライフコーダのデータ受信・保存した日付

② データ受信・保存したライフコーダの機器番号

③ 「２分ごとの運動強度」として、ライフコーダ４秒版通信ソフトでデータ受信・保存したデータ形式であることを示しています。

④ 【データ受信・保存】画面で入力した氏名、住所

・各個人情報、測定項目の単位は以下の通りです。

身長：cm

体重：kg

目標運動量：kcal（目標運動量は、ライフコーダ EX4 秒版で設定した目標運動量です。ライフコーダ GS4 秒版は、300kcal 固定です。）

総消費量：kcal

運動量：kcal

歩数：歩

B：運動強度分布データ

1 日単位の各運動強度（０～９、微小運動）のカウントと数を示しています。運動強度は、加速度信号より 4 秒ごとに運動強度を 11 段階に分類しています。**カウント数を 4 倍すると運動強度ごとの活動時間(秒)となります。**

運動強度　　度数分布　　（回）										
強度0	強度1	強度2	強度3	強度4	強度5	強度6	強度7	強度8	強度9	微小運動
13865	69	302	143	301	199	15	10	7	1	6688
16870	49	284	305	251	34	9	3	3	0	3792
8142	147	506	320	167	38	5	18	5	2	12250
9424	167	502	180	122	38	8	20	11	2	11126
21510	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90
21555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
11061	85	299	164	132	65	12	5	5	3	9769
9056	183	519	208	242	31	16	16	3	0	11326
11304	178	519	264	325	91	12	18	28	4	8857
13332	103	327	261	189	61	8	37	47	18	7217
7829	162	475	291	209	43	10	11	15	4	12551
20012	23	40	3	5	1	2	0	1	0	1513
15059	71	131	27	15	9	2	8	1	3	6274
5734	50	139	99	108	39	11	4	21	3	4801

C：イベント時刻の記録

ライフコーダの「イベント」キーを押した時刻が記録されています。1 日最大 10 回分の「イベント」キーを押した時刻が表示されます。押していない場合、空データとなります。

ｲﾍﾞﾝﾄ1	ｲﾍﾞﾝﾄ2	ｲﾍﾞﾝﾄ3	ｲﾍﾞﾝﾄ4	ｲﾍﾞﾝﾄ5	ｲﾍﾞﾝﾄ6	ｲﾍﾞﾝﾄ7	ｲﾍﾞﾝﾄ8	ｲﾍﾞﾝﾄ9	ｲﾍﾞﾝﾄ10
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
23:53									
0:03	0:10	0:17							
5:05									

D：2 分ごとの運動強度

2 分単位の運動強度が 1 列 24 時間(1 日)で配列されています。測定開始日が月曜日でない場合、空データが挿入され、必ず月曜日から配列されています。

	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（日）	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（日）	（月）	（火）	（水）	（木）	（金）	（土）	（日）
0:00		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
0:02		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0
0:04		0	0	2	0.5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	2	0	0
0:06		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0
0:08		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
0:10		0	0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0
0:12		0	0	0	0.5	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
0:14		0	0	0	2	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0
0:16		0	0	0	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0
0:18		0	0	0	2	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	4	0	0
0:20		0	0	0	1	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	4	0	0
・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・
23:50		0	0	0.5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0	0
23:52		0	0	0.5	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0	0
23:54		0	0.5	1	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0	0
23:56		0	0.5	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:58		0	0.5	0.5	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0

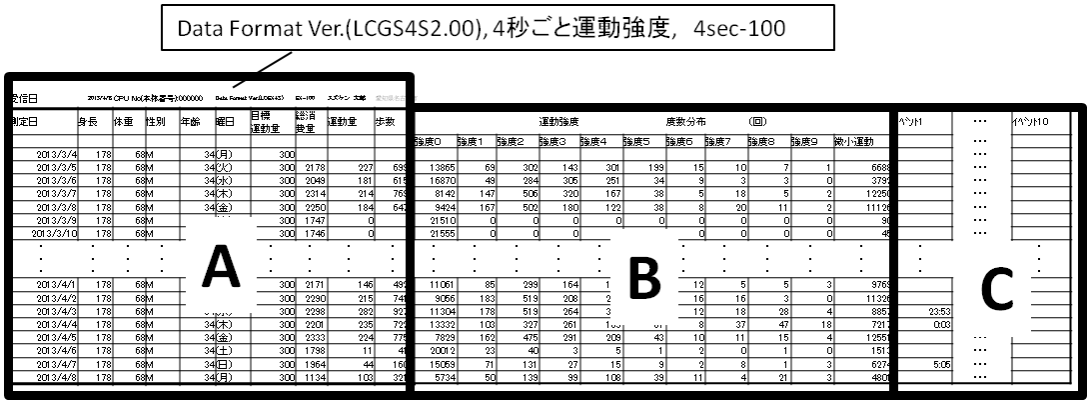
※日付は記載されていませんが、A 部分の測定日と同じ日付順序となっています。

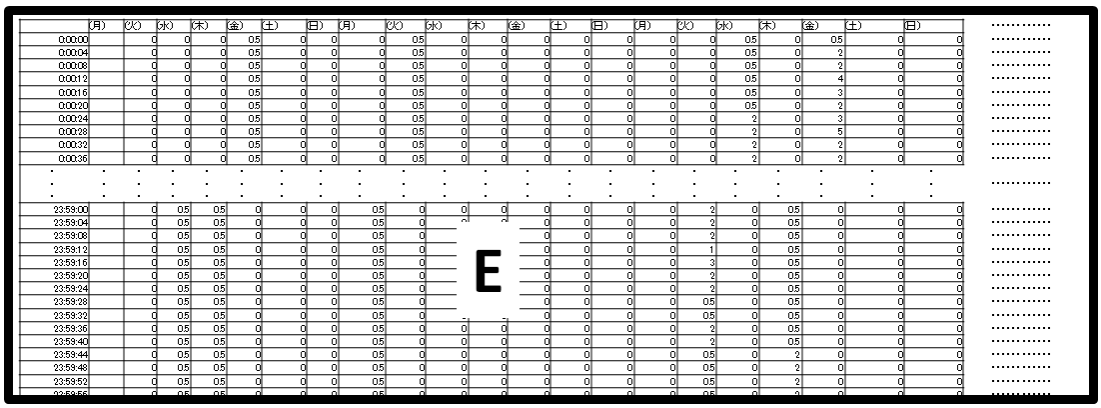
２．４秒ごとの運動強度

「4 秒ごとの運動強度」データは、加速度信号より 4 秒ごとに運動強度を 11 段階に分類した結果です。

「4 秒ごとの運動強度」は、下図のようなデータを出力します。A,B,C 部分は、行方向に各測定日のデータが配列され、列方向に個人情報、測定結果が配列され、「2 分ごとの運動強度」データと同じです。E 部分は、以下に説明します。

「Data Format Ver.(LCEX4S), 4 秒ごと運動強度, 4sec-100」は、ライフコーダ 4 秒版通信ソフトで「4 秒ごとの運動強度」でデータ受信・保存したことを示しています。





E：4 秒ごとの運動強度

4 秒分単位の運動強度が 1 列 24 時間(1 日)で配列されています。測定開始日が月曜日でない場合、空データが挿入され、必ず月曜日から配列されています。

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
0:00:00		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0
0:00:04		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0
0:00:08		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0
0:00:12		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	4	0	0
0:00:16		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	3	0	0
0:00:20		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0
0:00:24		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	3	0	0
0:00:28		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	5	0	0
0:00:32		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
0:00:36		0	0	0	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	2	0	0
⋮																					
23:59:00		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:04		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:08		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:12		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0.5	0	0	0
23:59:16		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0.5	0	0	0
23:59:20		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:24		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:28		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0	0
23:59:32		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	0.5	0	0	0
23:59:36		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:40		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0.5	0	0	0
23:59:44		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	0
23:59:48		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	0
23:59:52		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	0
23:59:56		0	0.5	0.5	0	0	0	0.5	0	0	0	0	0	0	0	0.5	0	2	0	0	0

３．１分ごとの歩数

「1 分ごとの歩数」データにより、実験などである一定期間内の歩数や他の測定機器との比較することが可能です。また、「1 分ごとの歩数」データをデータ変換機能により 2,3,4,5,10,15 分ごと集計時間間隔に変換することが可能です。

「1 分ごとの歩数」データは、1 分ごとの歩数を 1 列、24 時間分（1 日分）として配列しています。

受信日　2013/4/8 CPU No(本体Data Format \1分ごとの歩数step-100　スズケン　太郎

	2013/3/4	2013/3/5	2013/3/6	2013/3/7	2013/3/8	2013/3/9	2013/3/10	2013/3/11	2013/3/12	2013/3/13	2013/3/14	2013/3/15	2013/3/16	2013/3/17
	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
0:00		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0:01		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0:02		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0:03		0	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0:04		0	0	23	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0
0:05		0	0	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・	・
23:55		0	0	10	0	0	0	49	0	0	0	0	0	0
23:56		0	0	4	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0
23:57		0	0	0	0	0	0	24	0	0	0	0	0	0
23:58		0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0
23:59		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

❶ 注記

・「1 分ごとの歩数」データの 1 日の合計は、「2 分ごとの運動強度」、「4 秒ごとの運動強度」「ライフライザー05 フォーマット」データの 1 日の歩数と一致しない場合があります。ライフコーダの歩数カウントは、1 歩目と 2 歩目のカウントがある基準秒以上経過している場合最初の 1 歩をカウントしない処理をしているため差異が起こります。

４．１分ごとの運動量

「1 分ごとの運動量」データにより、実験などである一定期間内の運動量や他の測定機器との比較することが可能です。また、「1 分ごとの運動量」データをデータ変換機能により 2,3,4,5,10,15 分ごと集計時間間隔に変換することが可能です。

「1 分ごとの運動量」データは、1 分ごとの運動量を 1 列、24 時間分（1 日分）として配列しています（F 部分）。
F 以外部分は、「２分ごとの運動強度」データと同じです。

受信日　2013/4/9　CPU No(本体番号):000000　Data Format Ver.(LCEX43)　EX-100　スズケン 太郎　愛知県名古屋市

測定日	身長	体重	性別	年齢	曜日	目標運動量	総消費量	運動量	歩数	運動強度　度数分布　（回）											イベント1	・・・	イベント10
										強度0	強度1	強度2	強度3	強度4	強度5	強度6	強度7	強度8	強度9	微小運動		・・・	
2013/3/4	178	68	M	34	(月)	300																・・・	
2013/3/5	178	68	M	34	(火)	300	2178	227	6999	13865	69	302	143	301	199	15	10	7	1	6688		・・・	
2013/3/6	178	68	M	34	(水)	300	2049	181	6158	16870	49	284	305	251	34	9	3	3	0	3792		・・・	
2013/3/7	178	68	M	34	(木)	300	2314	214	7699	8142	147	506	320	167	38	5	18	5	2	12250		・・・	
2013/3/8	178	68	M	34	(金)	300	2250	184	6470	9424	167	502	180	122	38	8	20	11	2	11126		・・・	
2013/3/9	178	68	M	34	(土)	300	1747	0	0	21510	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90		・・・	
2013/3/10	178	68	M	34	(日)	300	1746	0	0	21555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45		・・・	
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	・・・	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		.
2013/4/1	178	68	M	34	(月)	300	2171	146	4928	11061	85	299	164	132	65	12	5	5	3	9769		・・・	
2013/4/2	178	68	M	34	(火)	300	2290	215	7416	9056	183	519	208	242	31	16	16	3	0	11326		・・・	
2013/4/3	178	68	M	34	(水)	300	2298	282	9277	11304	178	519	264	325	91	12	18	28	4	8857	23:53	・・・	
2013/4/4	178	68	M	34	(木)	300	2201	235	7227	13332	103	327	261	189	61	8	37	47	18	7217	0:03	・・・	
2013/4/5	178	68	M	34	(金)	300	2333	224	7750	7829	162	475	291	209	43	10	11	15	4	12551		・・・	
2013/4/6	178	68	M	34	(土)	300	1798	11	414	20012	23	40	3	5	1	2	0	1	0	1513		・・・	
2013/4/7	178	68	M	34	(日)	300	1964	44	1602	15059	71	131	27	15	9	2	8	1	3	6274	5:05	・・・	
2013/4/8	178	68	M	34	(月)	300	1134	103	3219	5734	50	139	99	108	39	11	4	21	3	4801		・・・	

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	
0:00		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.544	0	2.516	0	0	・・・
0:01		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.108	0	0	・・・
0:02		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2.04	0	0	・・・
0:03		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.204	0	0.748	0	0	・・・
0:04		0	0	0.54	0	0	0	0	0.544	0	[illegible]	0	0	0	0	0	0.34	0	0	0	0	・・・
0:05		0	0	1.02	0	0	0	0	0	0	[illegible]	0	0	0	0	0	0	0	0.816	0	0	・・・
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	F	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.	.	.	.
23:55		0	0	0.2	0	0	0	1.496	0	0	[illegible]	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	・・・
23:56		0	0	0.07	0	0	0	0.068	0	0	0	0	0	0	0	0.408	0	0	0	0	0	・・・
23:57		0	0	0	0	0	0	0.544	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	・・・
23:58		0	0	0	0	0	0	0.408	0	0	0	0	0	0	0	0.136	0	0	0	0	0	・・・
23:59		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.292	0	0.544	0	0	0	・・・

注記

・「1 分ごとの運動量」データの 1 日の合計は、「2 分ごとの運動強度」、「4 秒ごとの運動強度」「ライフコーダ 05 フォーマット」データの運動量と一致しない場合があります。「1 分ごとの運動量」データは、少数第 4 位以降切り捨てしているため、1 日の合計が異なります。

５．１分ごとの METs

「1 分ごとの METs」データにより、実験などのある一定期間内の METs や他の測定機器との比較することが可能です。また、「1 分ごとの METs」データをデータ変換機能により 2,3,4,5,10,15 分ごと集計時間間隔に変換することが可能です。

「1 分ごとの METs」データは、1 分ごとの METs を 1 列、24 時間分（1 日分）として配列しています（G 部分）。F 以外の部分は、「２分ごとの運動強度」データと同じです。

受信日　2013/4/8　CPU No(本体番号) データなし　Data Format Ver(LDEX4 S)　1分ごとMETs　mets=100　スズケン 太郎

測定日	身長	体重	性別	年齢	曜日	目標運動量	総消費量	運動量	歩数	運動強度						度数分布				(回)	イベント1	…	イベント10
										強度0	強度1	強度2	強度3	強度4	強度5	強度6	強度7	強度8	強度9	続け運動		…	
2013/3/4	178	68	M	34	(月)	300																…	
2013/3/5	178	68	M	34	(火)	300	2178	227	6999	13865	69	302	143	301	199	15	10	7	1	6688		…	
2013/3/6	178	68	M	34	(水)	300	2049	181	6158	16870	49	284	305	251	34	9	3	3	0	3792		…	
2013/3/7	178	68	M	34	(木)	300	2314	214	7699	8142	147	506	320	167	38	5	18	5	2	12250		…	
2013/3/8	178	68	M	34	(金)	300	2250	184	6470	9424	167	502	180	122	38	8	20	11	2	11126		…	
2013/3/9	178	68	M	34	(土)	300	1747	0	0	21510	0	0	0	0	0	0	0	0	0	90		…	
2013/3/10	178	68	M	34	(日)	300	1746	0	0	21555	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45		…	
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	…	⋮
2013/4/1	178	68	M	34	(月)	300	2171	146	4928	11061	85	299	164	122	65	12	5	5	3	9769		…	
2013/4/2	178	68	M	34	(火)	300	2290	215	7416	9056	183	513	208	242	31	16	16	3	0	11326		…	
2013/4/3	178	68	M	34	(水)	300	2298	282	9277	11304	178	519	264	325	91	12	18	28	4	8857	23:53	…	
2013/4/4	178	68	M	34	(木)	300	2201	235	7227	13332	103	327	261	189	61	8	37	47	18	7217	0:03	…	
2013/4/5	178	68	M	34	(金)	300	2333	224	7750	7829	162	475	291	209	43	10	11	15	4	12551		…	
2013/4/6	178	68	M	34	(土)	300	1798	11	414	20012	23	40	3	5	1	2	0	1	0	1513		…	
2013/4/7	178	68	M	34	(日)	300	1964	44	1602	15059	71	131	27	15	9	2	8	1	3	6274	5:05	…	
2013/4/8	178	68	M	34	(月)	300	1134	103	3219	5734	50	139	99	108	39	11	4	21	3	4801		…	

G

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	…
0:00		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.4	1	2.7	1	1	…
0:01		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2.4	1	1	…
0:02		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2.3	1	1	…
0:03		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1.2	1	1.5	1	1	…
0:04		1	1	1.4	1	1	1	1	1.4		1	1	1	1	1	1	1.2	1	1	1	1	…
0:05		1	1	1.6	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1.6	1	1	…
⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮	⋮
23:55		1	1	1.2	1	1	1	1.9	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	…
23:56		1	1	1.1	1	1	1	1.1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.3	1	1	1	1	…
23:57		1	1	1	1	1	1	1.4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	…
23:58		1	1	1	1	1	1	1.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1.1	1	1	1	1	…
23:59		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.8	1	1.4	1	1	…

※「1 分ごとの METs」とは、4 秒ごとに算出した運動強度を METs に変換し、さらに 1 分間で平均した値です。METs は、負荷の大きさを表す単位のため、データ変換機能でも平均した値となります。「1 分ごとの歩数」、「1 分ごとの運動量」は合算した値となります。

６．ライフライザー05 コーチフォーマット

ライフライザー05 コーチフォーマットは、1 日単位での各種身体活動データと 2 分ごとの運動強度データを保存します。ライフライザー05 コーチに CSV インポートすることが可能です。

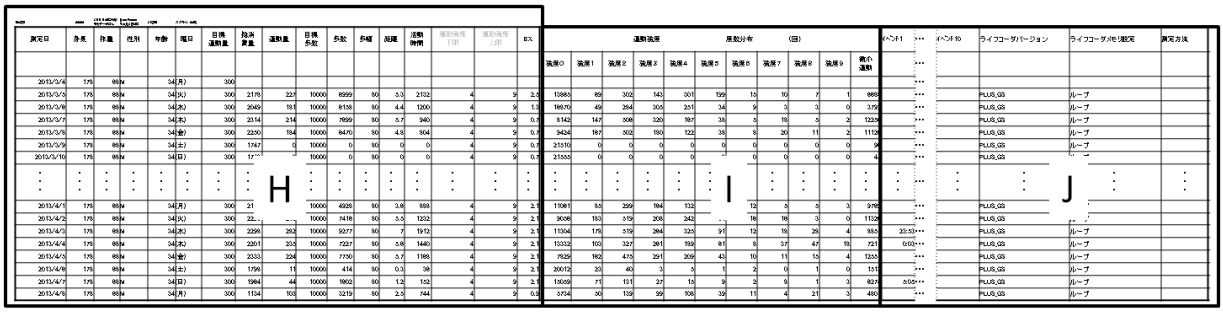
ライフライザー05 フォーマットは、下図のようなデータを出力します。H 部分について以下に説明します。I,J,K は、「2 分ごとの運動強度」データと同様です。

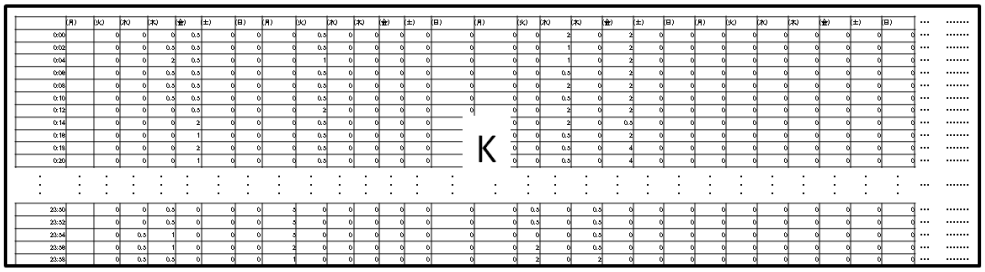
H,I,J 部分は、行方向に各測定日のデータが配列され、列方向に個人情報、測定結果等が配列されています。K 部分は、2 分単位の運動強度が 1 列 24 時間(1 日)分で配列されています。

H～K 部分は、測定開始日が月曜日でない場合、空データが挿入され、必ず月曜日から配列されています。

I 部分は、「2 分ごとの運動強度」、「4 秒ごとの運動強度」の B 部分と同じとなります。

J 部分は、「2 分ごとの運動強度」、「4 秒ごとの運動強度」の C 部分のイベント１～10 と、固定値としてライフコーダバージョン：PLUS_GS、ライフコーダメモリ設定：ループ、測定方法：空データが配列されます。





H：各測定日の個人情報と１日の測定結果データ

1 日単位での各種身体活動データを確認することができます。

① 受信日 2013/4/8　② CPU No(本体番号):000000　③ Data Format Ver. GS200　④ ｽｽﾞｹﾝ　太郎　愛知県名古屋市

測定日	身長	体重	性別	年齢	曜日	目標運動量	総消費量	運動量	目標歩数	歩数	歩幅	距離	活動時間	運動強度下限	運動強度上限	EX
2013/3/4	178	68	M	34	(月)	300										
2013/3/5	178	68	M	34	(火)	300	2178	227	10000	6999	80	5.3	35.5	4	9	2.5
2013/3/6	178	68	M	34	(水)	300	2049	181	10000	6158	80	4.4	20.0	4	9	1.3
2013/3/7	178	68	M	34	(木)	300	2314	214	10000	7699	80	5.7	15.7	4	9	0.7
2013/3/8	178	68	M	34	(金)	300	2250	184	10000	6470	80	4.8	13.4	4	9	0.7
2013/3/9	178	68	M	34	(土)	300	1747	0	10000	0	80	0	0.0	4	9	0.7
2013/3/10	178	68	M	34	(日)	300	1746	0	10000	0	80	0	0.0	4	9	0.7
・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・	・ ・ ・
2013/4/1	178	68	M	34	(月)	300	2171	146	10000	4928	80	3.6	14.8	4	9	2.1
2013/4/2	178	68	M	34	(火)	300	2290	215	10000	7416	80	5.5	20.5	4	9	2.1
2013/4/3	178	68	M	34	(水)	300	2298	282	10000	9277	80	7	31.9	4	9	2.1
2013/4/4	178	68	M	34	(木)	300	2201	235	10000	7227	80	5.6	24.0	4	9	2.1
2013/4/5	178	68	M	34	(金)	300	2333	224	10000	7750	80	5.7	19.5	4	9	2.1
2013/4/6	178	68	M	34	(土)	300	1798	11	10000	414	80	0.3	0.6	4	9	2.1
2013/4/7	178	68	M	34	(日)	300	1964	44	10000	1602	80	1.2	2.5	4	9	2.1
2013/4/8	178	68	M	34	(月)	300	1134	103	10000	3219	80	2.5	12.4	4	9	0.9

① ライフコーダ４秒版通信ソフトでライフコーダのデータ受信・保存した日付

② データ受信・保存したライフコーダの機器番号

③ 「ライフライザー05 コーチフォーマット」として、ライフコーダ４秒版通信ソフトでデータ受信・保存したデータ形式であることを示しています。

④ 【データ受信・保存】画面で入力した氏名、住所

・各個人情報、測定項目の単位は以下の通りです。

身長：cm

体重：kg

目標運動量：kcal　（目標運動量は、ライフコーダ EX4 秒版で設定した目標運動量です。ライフコーダ GS4 秒版では、300kcal 固定です。）

総消費量：kcal

運動量：kcal

目標歩数：歩　（目標歩数は、ライフコーダ GS4 秒版では、10,000 歩固定です。）

歩数：歩

歩幅：cm　（歩幅は、身長×0.45 で算出しています。）

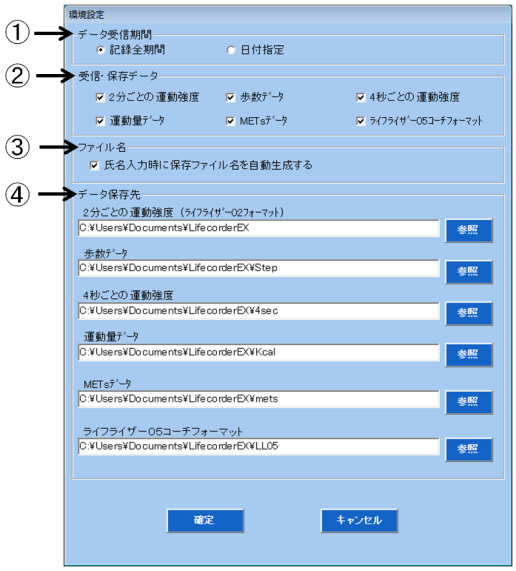
距離：km　（ライフコーダ EX4 秒版の場合、空データとなります。）

活動時間：運動強度 4~9 のカウント数の合算。カウント数を 4 倍すると活動時間(秒)となります。

EX：エクササイズ（ライフコーダのエクササイズは、ライフコーダで測定した運動強度 4~9 を METs に変換し、各運動強度の実施時間を乗算しています。）

Ⅵ 環境設定

環境設定では、データ受信期間、データ保存先を設定することができます。



① データ受信期間

ライフコーダＥＸ４秒版およびライフコーダ GS4 秒版に記録されているデータの受信・保存する期間を指定します。「日付指定」を指定した場合、データ受信・保存する画面で日付を入力できます。

② 受信・保存データ

• 2 分ごとの運動強度

ライフコーダＥＸと同じデータを受信し保存します。ライフライザー02 プロやライフライザー02 ベーシックでレポート作成する場合は、チェック☑してください。

• 歩数データ

1 分単位の歩数データを受信し保存します。1 分単位の歩数データを保存すれば、データ変換機能により 2, 3, 4, 5, 10, 15 分単位の歩数データに変換することも可能です。

• 4 秒ごとの運動強度

4 秒単位の運動強度データを受信し保存します。

• 運動量データ

1 分単位の運動量データを計算し保存します。1 分単位の運動量データを保存すれば、データ変換機能により 2, 3, 4, 5, 10, 15 分単位の運動量データに変換することも可能です。

• METs データ

1 分単位の METs データを計算し保存します。1 分単位の METs データを保存すれば、データ変換機能により 2, 3, 4, 5, 10, 15 分単位の METs データに変換することも可能です。

- **ライフライザー05 コーチフォーマット**

ライフライザー05 コーチでデータ管理やレポート作成する場合は、チェック☑してください。

各保存データのフォーマットは、P19 を参照してください。

③ ファイル名

氏名入力時にファイル名を自動生成します。ファイル名を「氏名_データ種類_日付.CSV」としたい場合は、「氏名入力時に保存ファイル名を自動生成する」をチェック☑してください。

④ データ保存先

各データの保存するフォルダを指定します。参照ボタンをクリックしフォルダを選択します。

Ⅶ その他機能

1．データ変換

保存した「1 分ごとの歩数」、「1 分ごとの運動量」、「 1 分ごとの METs」を 2，3，4，5，10，15 分ごとの集計時間間隔のデータに変換し、各集計時間間隔のファイルを作成します。歩数と運動量は集計時間間隔で加算し、METs は平均値です。また、必ず 0:00 から集計し、例えば、「1 分ごとの歩数」を「5 分ごとの歩数」データに変換する場合、0:00、0:01、0:02、0:03、0:04 の 1 分ごとの歩数を加算し算出しています。

例：「1 分ごとの歩数」のファイルを選択し変換する（5 分ごとの歩数の場合）

	2013/3/30 (金)
0:00	86
0:01	81
0:02	75
0:03	29
0:04	0
0:05	33

⋮

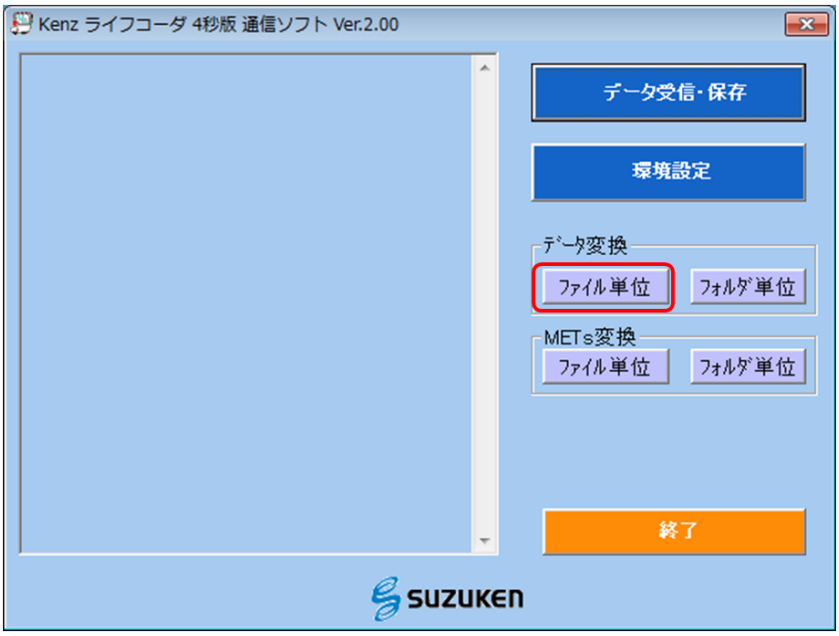
	2013/3/30 (金)
0:00	271
0:05	108
0:10	85
0:15	193
0:20	464
0:25	55

■ファイル単位でのデータ変換

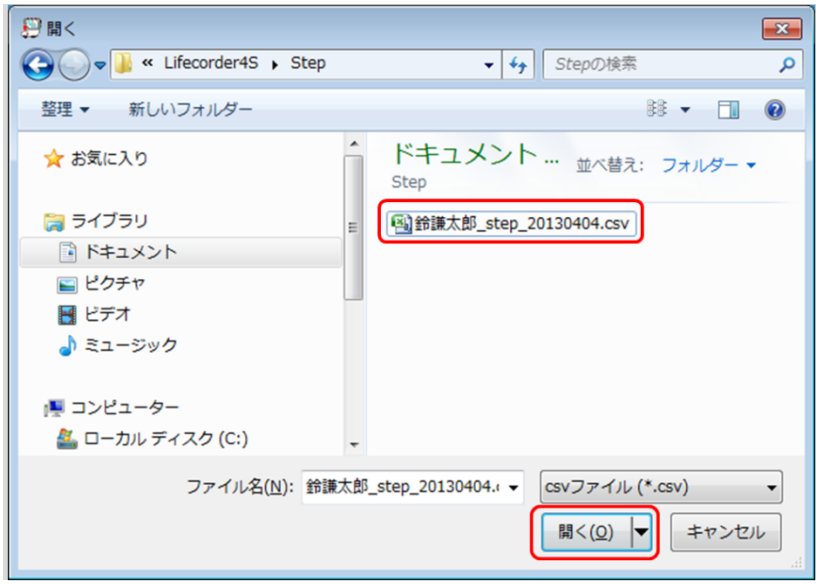
❶ 注記

・「1 分ごとの歩数」、「1 分ごとの運動量」、「 1 分ごとの METs」の各ファイルと「METs 変換したファイル」のみ正常に変換できます。ただし、編集したファイルは、正しく変換することができません。

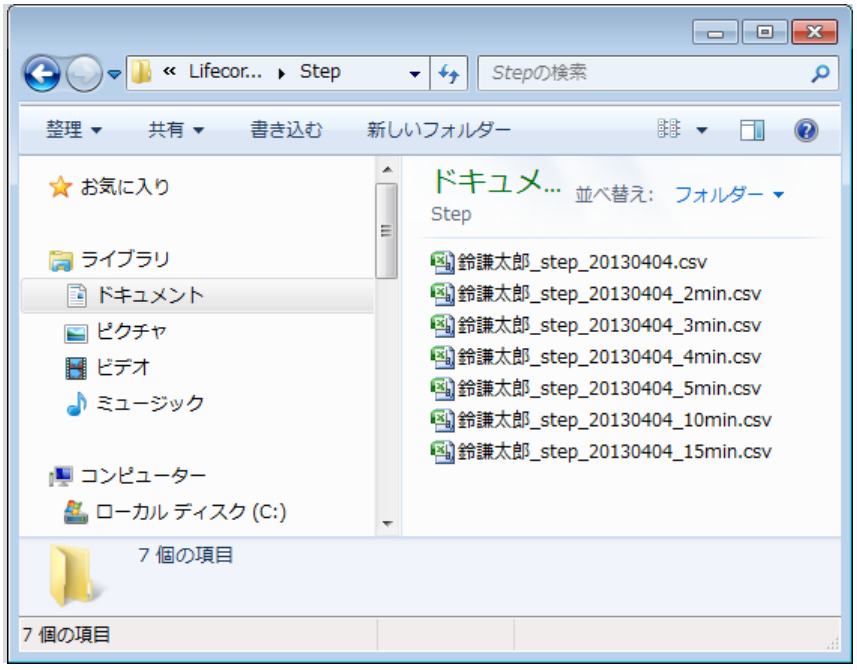
① ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを起動し、データ変換の**「ファイル単位」**ボタンをクリックします。



② データ変換するファイルを選択し、**「開く(O)」**ボタンをクリックします。



③ 2,3,4,5,10,15 分ごとの集計時間間隔に**変換されたファイルが同じフォルダに作成**されます。各集計時間間隔のファイルは、ファイル名の末尾で識別します（例：5 分ごとの歩数の場合、ファイル名の末尾は、_5min となります）。

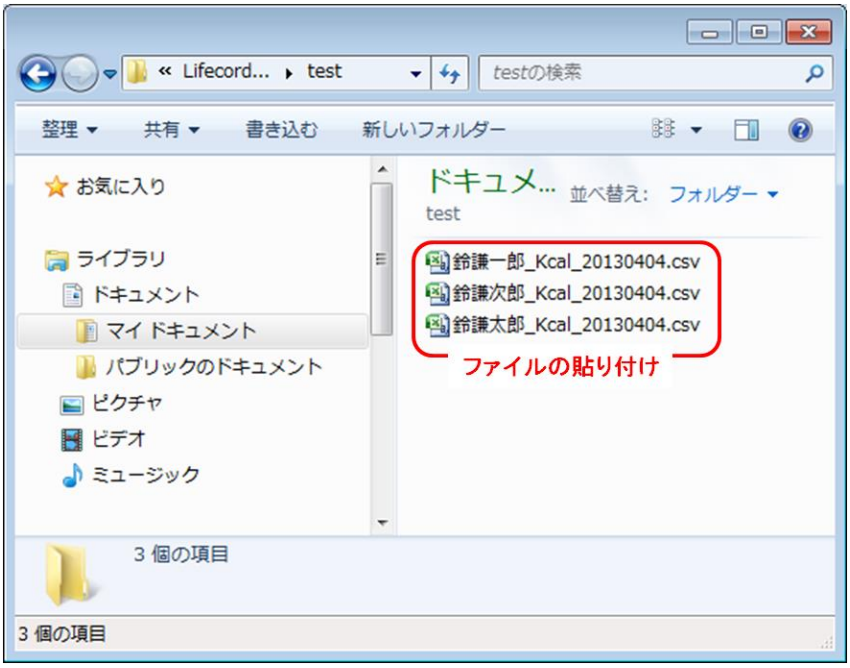


■フォルダ単位でのデータ変換

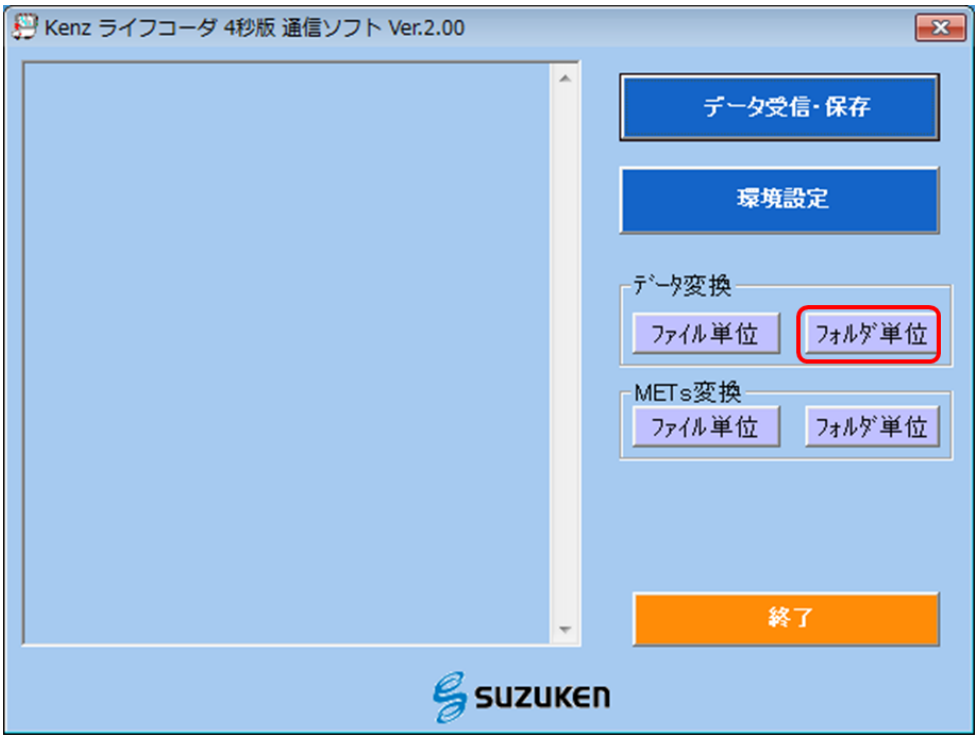
❗ 注記

・「1 分ごとの歩数」、「1 分ごとの運動量」、「 1 分ごとの METs」の各ファイルと「METs 変換したファイル」のみ正常に変換できます。ただし、編集したファイルは、正しく変換することができません。

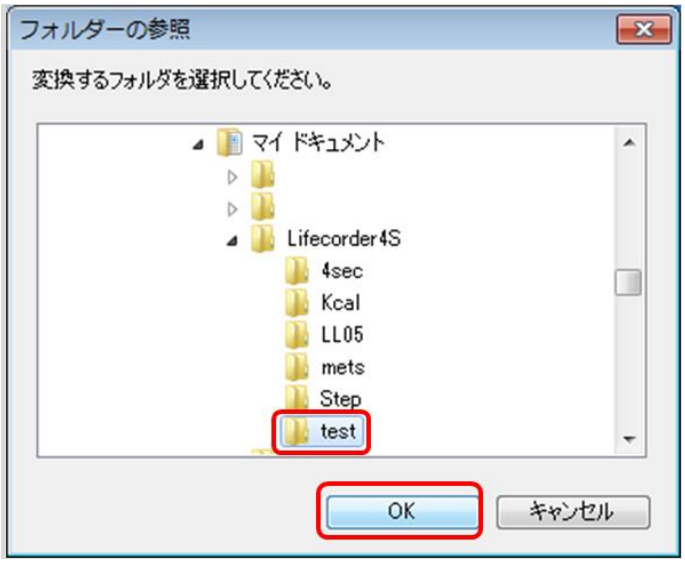
① 新しいフォルダを作成し、データ変換するファイルをコピーし貼り付けます。※選択するフォルダに含まれるすべてにファイルをデータ変換するため、本取説では、test フォルダを作成し、変換したい 3 つのファイルを貼り付けています。



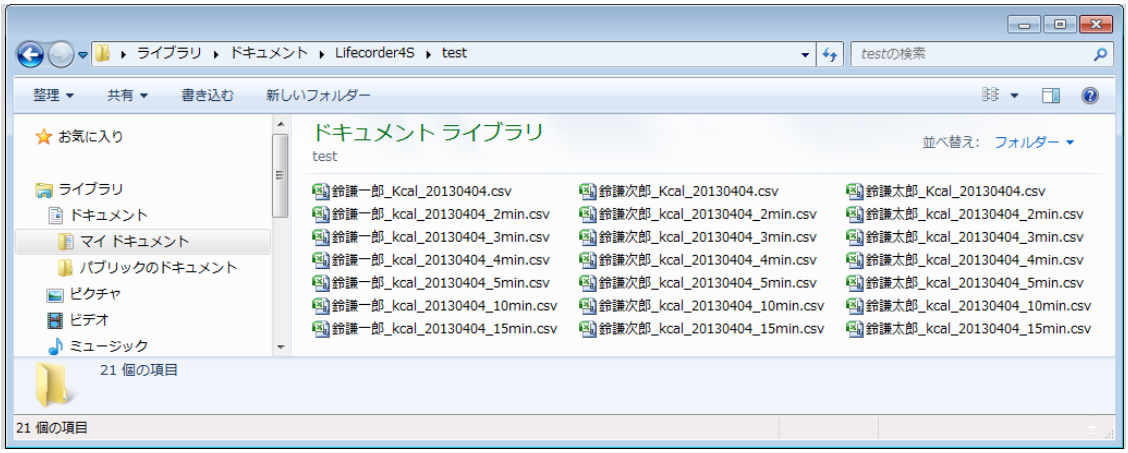
② ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを起動し、データ変換の**「フォルダ単位」**ボタンをクリックします。



③　新しく作成したフォルダを選択し、**「OK」**ボタンをクリックします。



④　2,3,4,5,10,15 分ごと集計時間間隔に変換された**ファイルが同じフォルダに**作成されます。各集計時間間隔のファイルは、ファイル名の末尾で識別します（例：5 分ごとの歩数の場合、ファイル名の末尾は、_5min となります）。



❶ 注記

・「データ変換」で 2，3，4，5，10，15 分ごとの運動量または METs に変換した場合と「データ受信・保存」時に変換した場合とで差異がある場合があります。「データ変換」機能では、小数点が切り捨てられた 1 分ごとの運動量または METs を変換しているために起こります。

2． METs 変換

「4 秒ごとの運動強度」データを「1 分ごとの METs」データに変換し、ファイルを作成します。運動強度から METs への変換は、Kumahara H らの研究*を参考として変換しています（下表）。運動強度 0 と運動強度 0.5(微小運動)は、上記の論文内容とはべつに 1 METs として変換しています。

表． 運動強度と METs

運動強度	METs
1	1.8
2	2.3
3	2.9
4	3.6
5	4.3
6	5.2
7	6.1
8	7.1
9	8.3

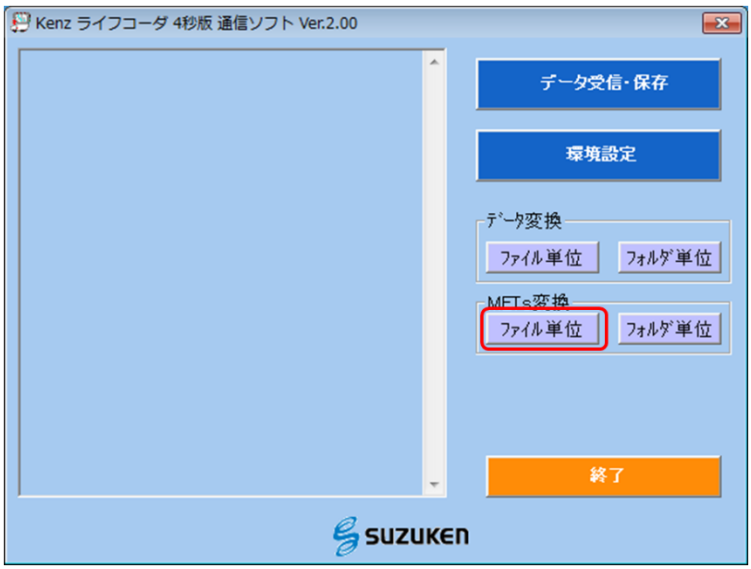
*Kumahara H, Schutz Y, Ayabe M, Yoshioka M, Yoshitake Y, Shindo M, Ishii K, Tanaka H: The use of uniaxial accelerometry for the assessment of physical-activity-related energy expenditure: a validation study against whole-body indirect calorimetry, Br J Nutr. 91(2): 235-243, 2004.

■ファイル単位での METs 変換

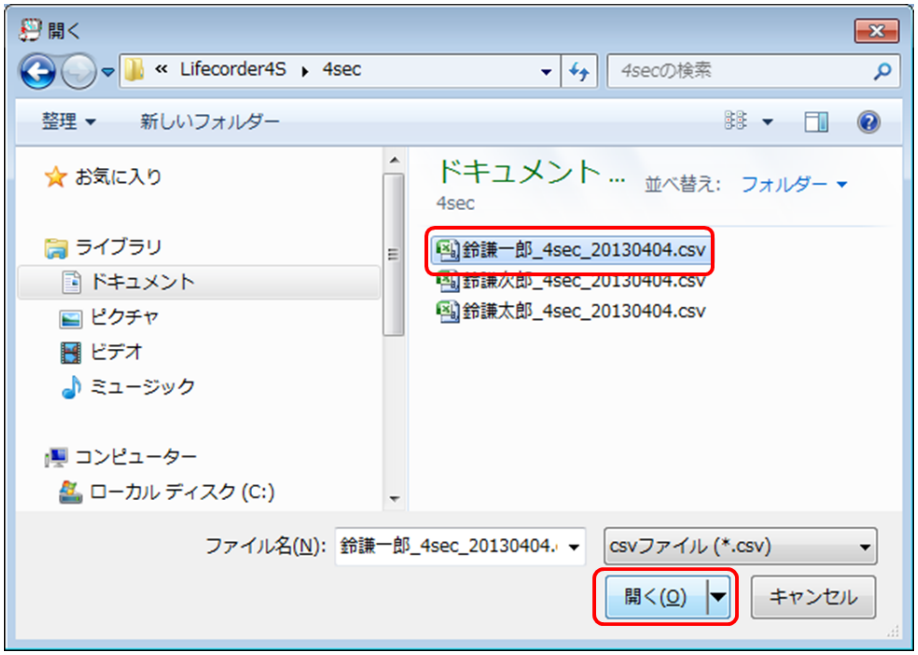
❗ 注記

・「4 秒ごとの運動強度」のファイルのみ正常に変換できます。また、編集したファイルは正しく変換できません。

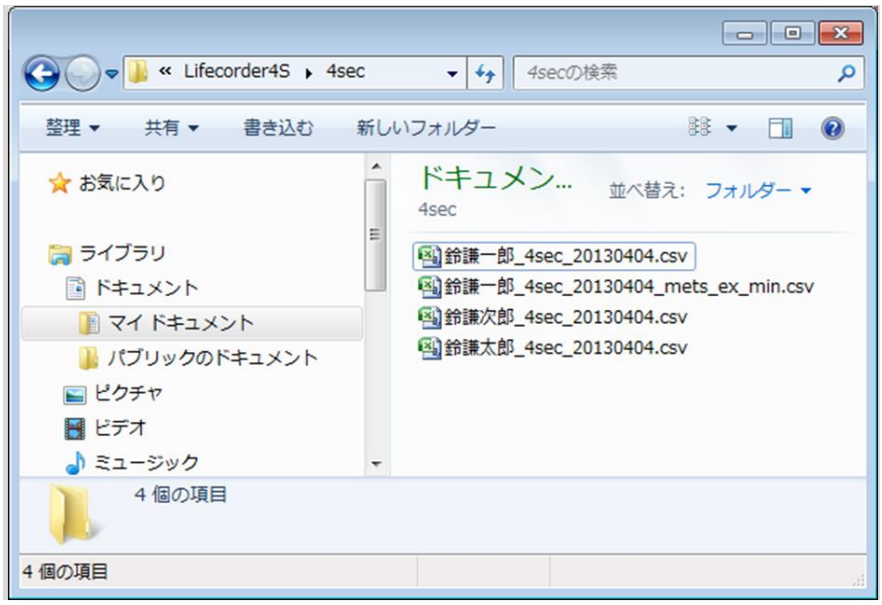
① ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを起動し、METs 変換の**「ファイル単位」**ボタンをクリックします。



② データ変換するファイルを選択し、**「開く(O)」**ボタンをクリックします。



③ 「1 分ごとの METs」に**変換されたファイルが同じフォルダに作成**されます。作成された「1 分ごとの METs」ファイルは、ファイル名の末尾“mets_ex_min”で識別します。
（本取説の例では、鈴謙一郎 4sec_20130404_mets_ex_min.csv）

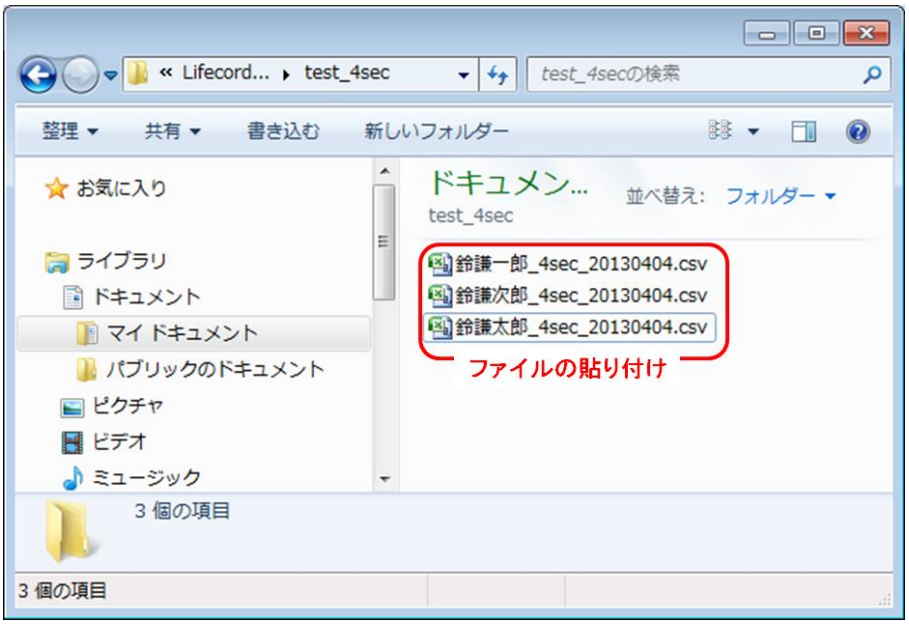


■フォルダ単位での METs 変換

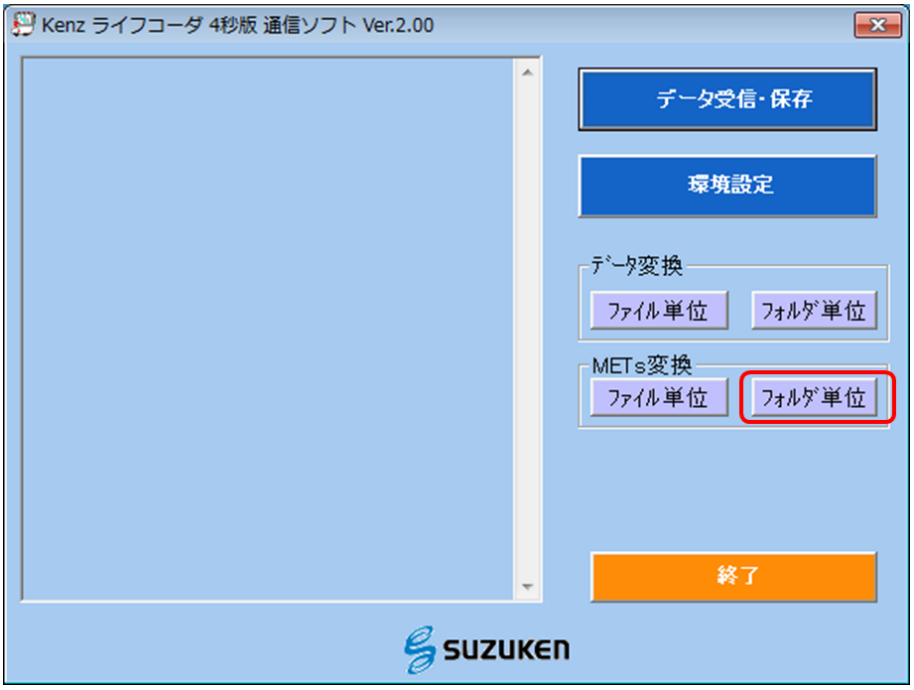
❶ 注記

・「4 秒ごとの運動強度」のファイルのみ正常に変換できます。また、編集したファイルは正しく変換できません。

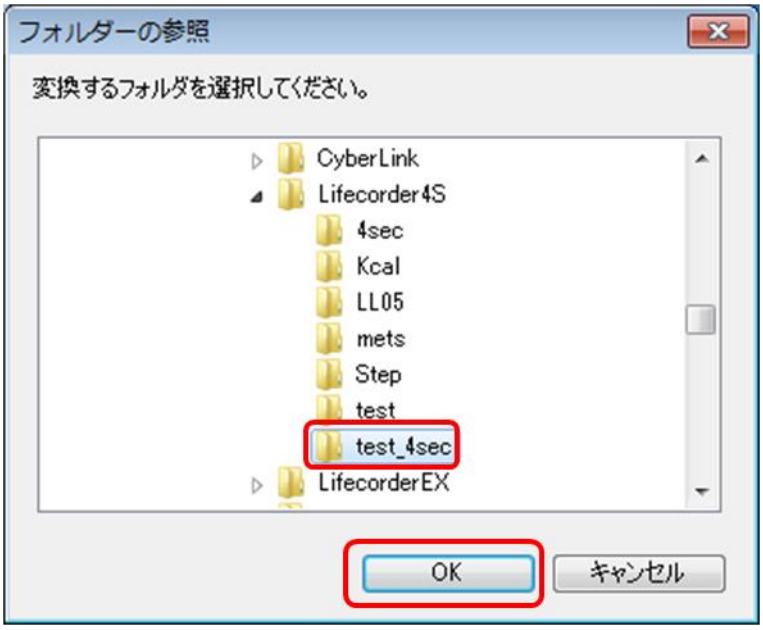
① 新しいフォルダを作成し、データ変換するファイルをコピーし貼り付けます。※選択するフォルダに含まれるすべてにファイルを METs 変換するため、本取説では、test フォルダを作成し、変換したい 3 つのファイルを貼り付けています。



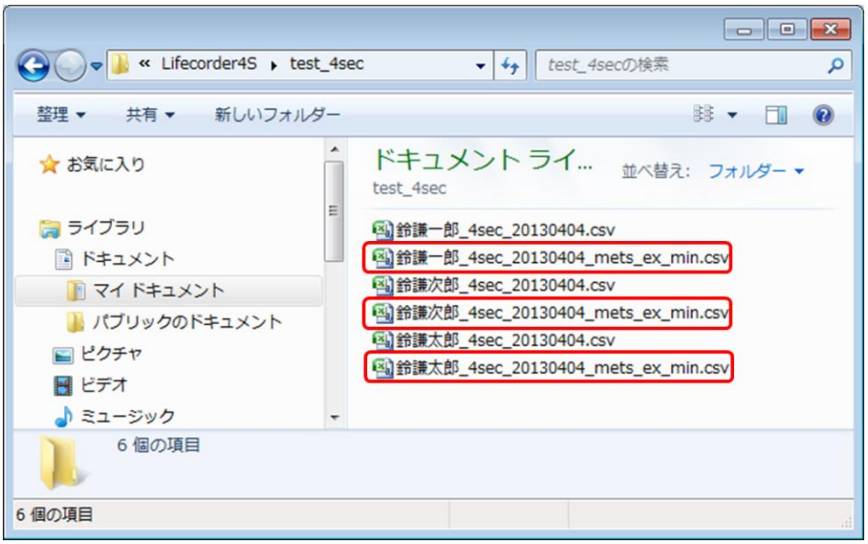
② ライフコーダ 4 秒版通信ソフトを起動し、METs 変換の**「フォルダ単位」**ボタンをクリックします。



③　新しく作成したフォルダを選択し、**「OK」**ボタンをクリックします。



④　「1 分ごとの METs」に変換された**ファイルが同じフォルダに**作成されます。作成された「1 分ごとの METs」ファイルは、ファイル名の末尾“mets_ex_min”で識別します。

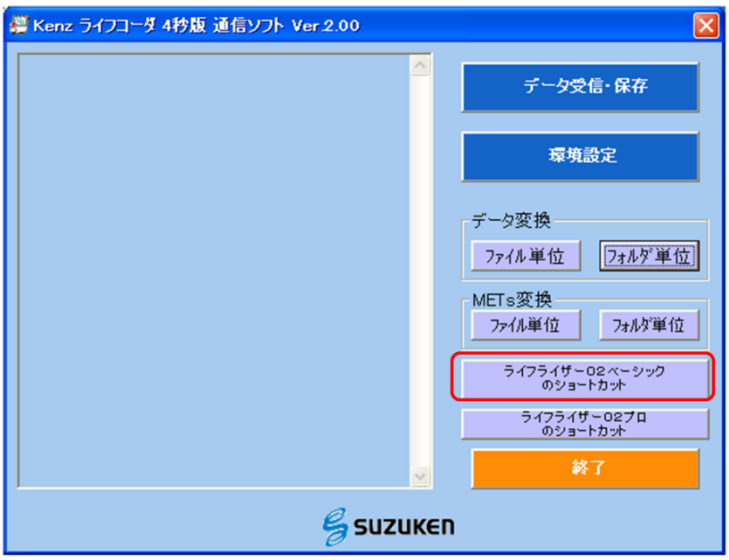


3．ライフライザー02 ベーシック・ショートカット機能

❶ 注記

・ライフライザー02 ベーシックがインストールされていない場合、ボタンは表示されません（ライフライザー02 ベーシックは Windows Vista 以降の OS では正常に動作しません。）

① お使いのパソコンにライフライザー02 ベーシックがインストールされている場合、ライフコーダ４秒版通信ソフトから起動することができます。**「ライフライザー02 プロのショートカット」**ボタンを押して下さい。

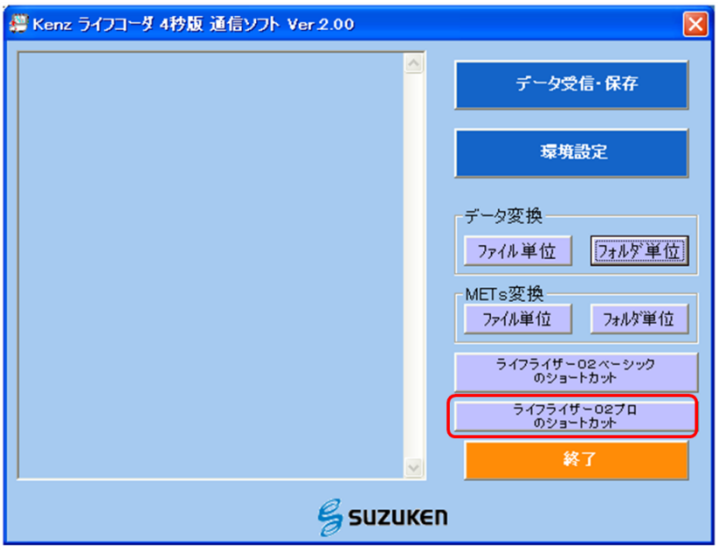


4．ライフライザー02 プロ・ショートカット機能

❶ 注記

・ライフライザー02 プロがインストールされていない場合、ボタンは表示されません（ライフライザー02 プロは Windows Vista 以降の OS では正常に動作しません。）

お使いのパソコンにライフライザー02 プロがインストールされている場合、ライフコーダ４秒版通信ソフトから起動することができます。**「ライフライザー02 プロのショートカット」**ボタンを押して下さい。

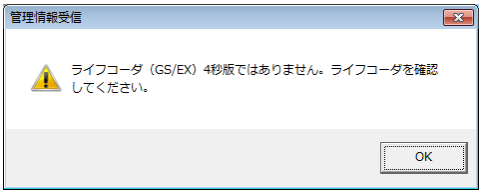
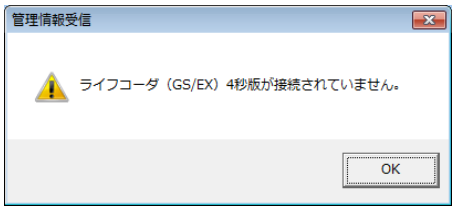
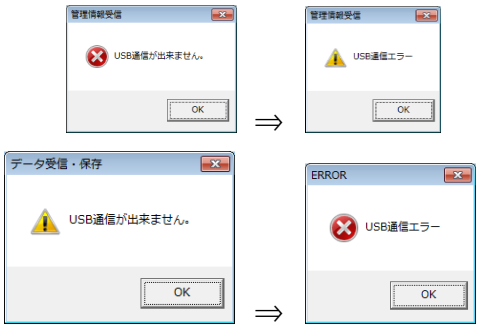
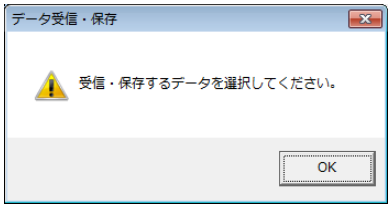


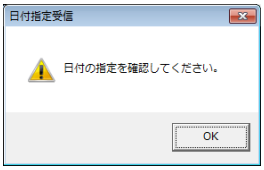
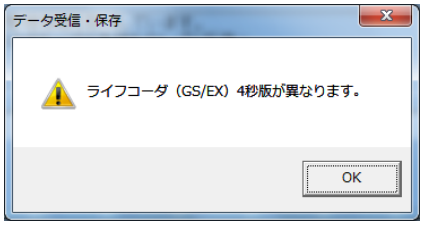
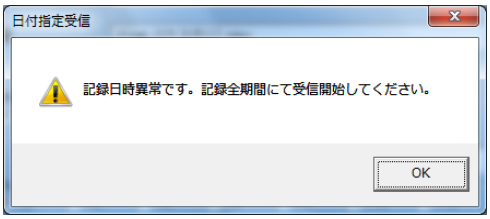
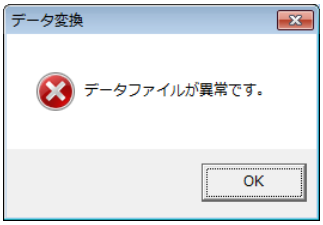
Ⅷ ？と思ったら

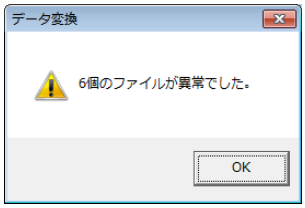
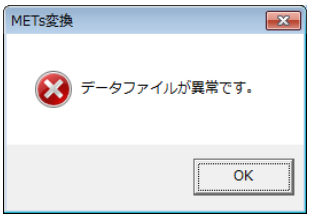
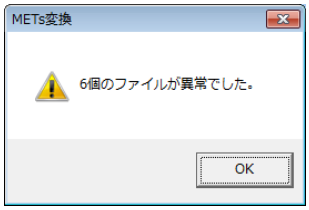
１．よくある質問

こんなときは	ここを確認してください
データ受信・保存ができない。 データ受信時にエラーが発生した。	• 次頁エラーメッセージと対処方法 No.1~7 を参照してください。 • USB Device ドライバーのインストールされていない可能があります。P9 を参照してインストールしてください。
データ受信・保存されたデータで日付が連続でない。	• ライフコーダ記録中に日付を変更していないか確認してください。ライフコーダの日付を変更した場合、23:59 までに変更した日付が記録されています。
PRODUCT KEY はどこに書いてありますか。	• ライフコーダ 4 秒版通信ソフトの取扱説明書表紙に書かれています。また、PRODUCT KEY シールが同梱されています。
ライフライザー02 ベーシックまたはライフライザー02 プロがインストールされているにもかかわらず、ライフコーダ 4 秒版通信ソフトから起動できない。	• ライフライザー02 ベーシック/プロのショートカットが削除されている、もしくは名称が変更されている可能性があります。以下の場所にライフライザー02 ベーシックのショートカットを作成してください。 ＜Windows XP の場合＞ システムドライブ¥Documents and Settings¥ All Users¥スタート メニュー¥プログラム¥ Suzuken¥LifeLyzer02¥ライフライザー 0 2 ベーシック.LNK ※ライフライザー02 は、Windows Vista/7/8/8.1 に対応しておりません。

2．エラーメセージと対処方法

No.	エラーメッセージ	原因と対処方法
1		【原因】 ライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版以外のライフコーダを接続し、データ受信・保存を行ったため。 【対処方法】 ライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版を接続してください。
2		【原因】 • ライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版が接続されていないか、ライフコーダの電池残量が十分でない状態でデータ受信・保存を行ったため。 • ライフライザーが起動しているため。 【対処方法】 • 電池残量が十分なライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版を接続してください。また、パソコンに USB ケーブルが正しく接続されているか確認してください。 • ライフライザーが起動している場合は終了してください。
3		【原因】 “データ受信・保存”ボタンをクリックした後、データ通信中にライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版を USB ケーブルからはずしたため。 【対処方法】 ライフコーダを再接続し、再度データ受信・保存をしてください。
4		【原因】 受信・保存するデータが選択されていたため。 【対処方法】 「2 分ごとの運動強度」・「歩数」・「4 秒ごとの運動強度」・「運動量」・「METs」・「ライフライザー０５コーチフォーマット」のいずれかの項目にもチェックをしてください。

No.	エラーメッセージ	原因と対処方法
5		データ保存・受信時に、データ受信期間の日付指定をした場合、日付が逆転していた、またはライフコーダにデータが保存されていない期間の日付を指定したため。
6		【原因】 “受信開始”ボタンのクリック前に、USB 接続したライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版を違うライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版に差し替えたため。 【対処方法】 データ受信・保存するライフコーダを差し替えないでください。はじめからデータ受信・保存を行ってください。
7		【原因】 ライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版に記録されているデータの日付に連続性がなく、不整合が生じている状態で、[データ受信期間]の[日付指定]で日付を指定して、データ受信・保存したため。また、測定中にライフコーダ EX4 秒版／GS4 秒版の日時を変更した場合、データの不整合が発生じます。 【対処方法】 データ受信期間で「記録全期間」に指定しなおして、受信開始してください。この場合、ライフコーダに記録されたデータが出力されます。
8		【原因】 データ変換できないファイルを選択したため。 【対処方法】 編集していない「1 分ごとの歩数」・「1 分ごとの運動量」・「1 分ごとの METs」ファイルを選択してください。

No.	エラーメッセージ	原因と対処方法
9		【原因】 データ変換できないファイルが保存されているフォルダを選択したため。 【対処方法】 編集していない「1 分ごとの歩数」・「1 分ごとの運動量」・「1 分ごとの METs」ファイルが保存されているフォルダを指定してください。
10		【原因】 METs 変換できないファイルを選択したため。 【対処方法】 編集していない「4 秒ごとの運動強度」ファイルを指定してください。
11		【原因】METs 変換できないファイルが保存されているフォルダを選択したため。 【対処方法】編集していない「4 秒ごとの運動強度」ファイルが保存されているフォルダを指定してください。

＜Memo＞

■ 最新のソフトウェアアップデートや資料等のサポート情報に関しては、下記 URL をご参照ください。

http://www.suzuken.co.jp/product/healthcare/support.html

お問い合せは フリーコール 0120-988-468 受付時間／平日 月～金 9:00～17:00(土・日・祝日は除く)
※携帯電話からはつながりません。

株式会社スズケン
ケンツ事業部
名古屋市東区東片端町 8 番地　〒461-8701
TEL(052)950-6325　FAX(052)962-7440
ホームページ http://www.suzuken.co.jp
E-mail：kenz@suzuken.co.jp

お問い合せ先

■ 許可なく複写・複製することを禁じます。

2015.2 AN.K. *.(*).* 1544